

Medicină tradițională

Corpul uman nu este altceva decît o matrice de energii întrețesute, numite *qi* în filosofia chineză sau *prana* în textele vedice. Donna Eden, o renumită vindecătoare, vă arată cum să vizualizați propriul cîmp energetic, cum să stabiliți cauzele afecțiunilor fizice și psihice și ce tratamente să aplicați pentru ameliorarea lor. Veți reuși astfel să vă echilibrați sistemele imunitar, circulator, limfatic și respirator, să calmați durerea, să reduceți stresul emoțional și să vă îmbunătățiți memoria, stimulînd capacitatea organismului de a se vindeca singur.

Inteligența corpului și a energiilor sale · Măsurarea energiilor subtile · Testarea energetică · Exerciții energetice zilnice · Meridianele · Chakrele · Aura, împletitura celtică și matricea energetică · Boala · Durerea · Crearea unui mediu electromagnetic benefic pentru sănătate · Stabilirea cîmpului primar

EDITURA POLIROM
ISBN 978-973-46-0866-9



www.polirom.ro

Foto copertă © Northfoto

POLIROM



MEDICINA ENERGETICĂ

Donna Eden

Donna Eden



Medicină tradițională

MEDICINA ENERGETICĂ

Metode de echilibrare a energiilor corp[orale] pentru sănătate și vitalitate



na Eden susține de mai bine de 20 de ani cursuri privind înțelegerea corpului ca m energetic și folosirea capacităților naturale de vindecare. A tratat pînă în prezent e 10 000 de pacienți. Împreună cu soțul ei, David Feinstein, a scris: *Energy Medicine: ncing Your Body's Energies for Optimum Health, Joy and Vitality* (1999) și *The Promise nergy Psychology: Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change* (2005).

na Eden, *Energy Medicine*, Jeremy P. Tarcher/Putnam, a member of Penguin Putnam Inc., York, 1999

v.polirom.ro

ura POLIROM
B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
urești, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
BOX 1-728, 030174

crierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

EDEN, DONNA

Medicina energetică: metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate și vitalitate – Donna Eden în colaborare cu David Feinstein; trad. de Mihaela Vînătoru și Daniela Claudia Cirip. – Iași: Polirom, 2007

Index

ISBN: 978-973-46-0866-9

I. Feinstein, David
II. Vînătoru, Mihaela (trad.)
III. Cirip, Daniela Claudia (trad.)

615.83

ted in ROMANIA

Donna Eden
în colaborare cu David Feinstein

MEDICINA ENERGETICĂ

Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate și vitalitate

Ilustrații de Brooks Garten

Traducere de Mihaela Vînătoru
și Daniela Claudia Cirip

POLIROM
2007

Notă: *Sfaturile cuprinse în această carte nu sînt menite să înlocuiască recomandările medicale. Dimpotrivă, ele urmăresc să vă ajute să cooperaţi cu medicul sau terapeutul dumneavoastră, în efortul comun pentru atingerea unei stări optime de sănătate.*

Cuprins

Lista figurilor

Lista casetelor

Tuturor femeilor din familia mea :
Mama, Tanya, Dondi, Susie, Maude, Sharon, Shawn, Chelli, Christy, Endiah, Tia, Mozelle, Alice, Karen, Beverly, Mary și Edith

Și bărbaților :
Tata, Guy, Avon, Clarke, Danny, Erinn, Ryan, Caz, Lehvi, Lawrence, Seifert, Sol, Robin, Barry, Mark, Carl, Ray și David

Lasă corpul să creadă
Că spiritul izvorăşte, se revarsă,
Se năpusteşte şi străluceşte în el
Din toate părţile.

Plotin

Mulţumiri

Cele mai calde mulţumiri mamei mele, care m-a iniţiat în tainele medicinei alternative. Le sînt, de asemenea, recunoscătoare medicilor ei, Joseph Morgan, Howard Morningstar şi Janet Bates, care mi-au redat încrederea în medicina occidentală.

Sînt profund recunoscătoare şi îndatorată profesional faţă de dr. John Thie, pentru că a avut curajul şi inspiraţia să facă publice, în anii '70, tehnici sofisticate de autovindecare folosind sistemul său, numit *Touch for Health*. Le voi fi mereu recunoscătoare lui John Thie, Gordon Stokes, Shanti Duree, Hazel Ullrich, medicului Warren Jacobs şi organizaţiei Touch for Health, care m-au îndreptat pe această cale.

Sandy Wand mi-a fost o prietenă minunată, un vindecător extraordinar şi un sprijin permanent. Medicul Paul Brenner mi-a arătat ce poate face un doctor. Editorii mei, Irene Prokop şi Wendy Hubbert, nişte persoane foarte inteligente, au avut o răbdare imensă şi m-au impulsionat. Agentul meu literar, Susan Schulman, mi-a oferit sfaturi înţelepte şi m-a încurajat. Ţin să amintesc cu recunoştinţă şi ajutorul oferit de Innersource, precum şi pe colaboratorii acestei instituţii, în special pe Laleah şi Hugh Bacon, Jean Lamb şi Rodney Plimpton. Minunata recenzie a lui Stanley Krippner la o variantă mai veche a manuscrisului a îmbunătăţit substanţial cartea. Prietenii mei, Carla Cunningham, Norman Friedman, Jane Maynard şi Peg Mayo, mi-au oferit sugestii valoroase în redactarea acestei cărţi. Richard Duree mi-a furnizat materiale pentru cîteva dintre studiile incluse în lucrare. Rik Jensen, omul nostru inimos şi priceput la toate, mi-a arătat cum să-mi păstrez optimismul în perioadele dificile, care ar fi putut duce la un eşec al întregului proiect. Le mulţumesc şi fiicelor mele, Dondi şi Tanya Dahlin, care au reprezentat tot timpul o sursă de inspiraţie în ceea ce priveşte sănătatea şi integritatea.

Soţul meu, David Feinstein, m-a chestionat neobosit şi a redactat primele ciorne ale acestor convorbiri, a editat transcrieri ale casetelor înregistrate la cursurile mele, a studiat în biblioteci şi pe internet şi a compensat prin echilibru firea mea dezordonată. Măiestria frazei, capacitatea sa de a face o analogie, de a descoperi ordinea în complexitate şi de a plasa o idee într-un context intelectual mai larg – reţinînd spiritul vocii *mele* interioare – au însemnat enorm în redactarea acestei cărţi. În concluzie, aceasta este cartea pe care *eu* aş fi scris-o dacă mintea mea ar fi cuprins-o şi pe a lui.

Cuvînt înainte

Echilibrează-ţi energiile corpului pentru sănătate, fericire şi vitalitate maxime

Ani la rînd mi s-au pus întrebări legate de natura medicinei energetice - ce este medicina energetică? Prin ce se deosebeşte ea de medicina alopată? Ce beneficii suplimentare îi oferă unei anumite persoane, atunci cînd medicina convenţională nu are efect?

Deşi aceste întrebări pot lăsa impresia că au răspunsuri simple, lucrurile nu stau chiar aşa. Ele sugerează faptul că am intrat într-o eră energetică în care trebuie să ne redefinim propria fiinţă. Curînd, vom ajunge să ne percepem ca fiind multisenzoriali, iar convingerea că sîntem fiinţe înzestrate cu doar cinci simţuri va deveni învechită. Nu ne vom întreba dacă gîndurile şi emoţiile noastre ne influenţează într-un fel ţesuturile, ci vom ajunge să considerăm acest gen de percepţie ca unul dintre adevărurile esenţiale ale vieţii. Tratamentele aplicate cu ajutorul mîinilor sau al uleiurilor şi sunetelor vor deveni ceva obişnuit. Vindecarea unei boli cu ajutorul medicamentelor va fi văzută ca fiind mai degrabă dăunătoare decît folositoare.

Aşadar, cînd vor interveni aceste schimbări radicale în medicină şi în stilurile de vindecare? Ele sînt deja peste tot în jurul nostru. Societatea noastră a apreciat mişcarea holistică şi medicina energetică, manifestînd interes faţă de acest domeniu, dorind să afle cît mai mult şi alegînd să folosească metode alternative de vindecare a bolilor. Numărul cercetărilor şi al studiilor privind influenţa pe care o au gîndurile şi emoţiile asupra corpului este în continuă creştere, iar rezultatele dovedesc fără echivoc faptul că sistemul ce integrează trupul, mintea şi spiritul reprezintă un portret exact al fiinţei umane.

Contribuţia pe care Donna Eden a adus-o prin studiul *Medicina energetică* va reprezenta una dintre pietrele de temelie în domeniul medicinei holistice. Cercetarea ei este bine fundamentată, iar sugestiile pe care le oferă cititorilor privind autovindecarea sînt simple şi eficiente.

Activînd în domeniul medicinei holistice de 15 ani, am întîlnit mulţi oameni care fie au vrut să înveţe mai multe despre medicina energetică, fie au apelat la tehnicile ei. Sînt ferm convinsă că această carte va servi drept ghid în anii ce vor urma, deoarece informaţiile oferite se bazează pe adevăr, iar adevărul rămîne neschimbat.

Analizîndu-ne viaţa, nu putem să nu recunoaştem că trăim într-o epocă în care factorii energetici nu numai ai corpului, ci şi ai întregii vieţi ne remodelează lumea. Era computerului este o dovadă a faptului că ne axăm mai mult pe informaţia energetică decît pe cea verbală sau scrisă. Evoluăm într-un ritm care abia poate ţine pasul cu viteza gîndului - iar gîndurile sînt cele care conduc corpul uman. Medicina energetică înţelege puterea gîndurilor noastre şi a lumii în care trăim. Avem nevoie de lucrări de calitate, precum cea de faţă, care să ne ghideze de-a lungul drumului.

Caroline Myss

Introducere

Revenirea în actualitate a medicinei energetice

Deseori, remediile se află în noi înşine.

William Shakespeare, *Totul e bine cînd se termină cu bine*

Sînteţi o reţea de energii. Implicaţiile enorme ale acestui fapt reprezintă fundamentul medicinei energetice. Vă invit să citiţi această introducere şi să pătrundeţi într-un domeniu ce se află dincolo de lumea aparenţelor. Exploraţi modul în care energiile invizibile vă modelează simţurile, gîndirea, viaţa. Folosiţi aceste energii în beneficiul sănătăţii şi bunăstării dumneavoastră. Studiaţi eternul dans cu forţele nevăzute ce se află pretutindeni în jurul dumneavoastră. În acest fel, ne vom minuna împreună de modul în care energiile dinamice care trec prin corp, minte şi suflet scot la suprafaţă geniul „mîinii modelatoare"[1] a naturii.

Primul practicant al medicinei energetice sînteţi *dumneavoastră*, cel ce sălăşluieşte în corpul de care aveţi grijă. Folosind principiile medicinei energetice, puteţi optimiza capacităţile naturale ale corpului de a se autovindeca şi de a rămîne sănătos. Puteţi să revigoraţi un trup obosit, să revitalizaţi o minte epuizată şi să impulsionaţi un spirit inert. Cu ajutorul energiilor, veţi face faţă mai bine stresului, veţi reduce anxietatea şi vă veţi feri de numeroase boli. De asemenea, veţi putea să aplicaţi ceea ce aţi învăţat şi în beneficiul membrilor familiei dumneavoastră sau al altor persoane dragi.

Pentru a vă cultiva aceste capacităţi, va trebui să învăţaţi o limbă pe care corpul dumneavoastră o vorbeşte şi o înţelege deja – limba energiei. Energia reprezintă calea trupului, a minţii şi a sufletului. Lungimile de undă, vibraţia şi modurile în care pulsează formează vocabularul comun, întocmai ca fluctuaţiile de ton şi tempo din vocabularul muzicii. Cu cît deveniţi mai fluent în perceperea acestui vocabular împărtăşit de trup, minte şi suflet, cu atît veţi orchestra mai dibaci simfonia lor, care durează întreaga viaţă.

Astăzi, deoarece stilul de viaţă al tuturor s-a îndepărtat atît de mult de ordinea naturală, trebuie să trăiţi într-un parteneriat conştient cu sistemele energetice ale corpului, dacă doriţi să duceţi o viaţă sănătoasă. Este mai uşor decît credeţi să învăţaţi să mobilizaţi forţele interioare ce vă întăresc sănătatea, vă stimulează mintea şi vă înseninează spiritul.

Medicina energetică nu are vîrstă

Medicina energetică nu prezintă riscuri, este deopotrivă naturală şi accesibilă. Este deopotrivă contemporană şi străveche. Această denumire este utilizată cu diferite semnificaţii în zilele noastre – de la introducerea practicilor de vindecare şamanice în culturile moderne pînă la folosirea unor puternice tehnologii electromagnetice şi imagistice în spitalele moderne. Acoperă principii şi mistere, proceduri de rutină şi măiestrie, materie şi spirit. *Medicina energetică* este cea mai potrivită sintagmă pentru a descrie numărul tot mai mare de abordări care, înţelegînd corpul ca pe un sistem de energii, promovează sănătatea, vindecarea şi fericirea.

Medicina energetică este arta şi ştiinţa prin care sînt cultivate sănătatea fizică, psihologică şi spirituală. Îmbină cunoaşterea raţională şi înţelegerea intuitivă a energiilor corpului şi a mediului înconjurător. Cultivarea capacităţii de a împleti aceste energii vă oferă posibilitatea de a deveni un instrument mult mai *conştient* şi mai *sensibil* al medicinei energetice decît toate celelalte tehnologii la un loc. Concentrîndu-vă asupra corpului şi considerîndu-l un sistem energetic viu, vă veţi da seama că tehnologiile puternice care implică energii se află *deja* în posesia şi în fiinţa dumneavoastră.

Sintagma *medicină energetică* are o dublă semnificaţie. Energia dă viaţă corpului. Medicina este un instrument folosit pentru a vindeca sau a preveni bolile. În ceea ce priveşte medicina energetică, energia *este* medicină. Iar medicina *se aplică* energiilor corpului. Energia *vindecă*, iar sistemele energetice *sînt vindecate*.

Revenirea în actualitate a medicinei energetice reprezintă unul dintre cele mai importante progrese culturale, deoarece este legată direct de grija pentru sănătate, de moştenirea lăsată de strămoşi în ceea ce priveşte armonizarea cu forţele naturii şi de revenirea la practicile naturale, benefice şi cunoscute de trup, minte şi suflet. În ciuda apariţiei tehnologiilor de ultimă oră, cum ar fi ecograful, sau a progreselor nebănuite ce vor avea loc, esenţa medicinei energetice va fi constituită întotdeauna din *sistemele energetice* care alcătuiesc infrastructura nevăzută a fiecărui corp.

Utilizarea energiilor corpului

Am avut dintotdeauna o relaţie strînsă cu energiile corpului. Le percep cu ajutorul simţurilor. La începutul carierei mele, fiind licenţiată în terapia prin masaj, obişnuiam să văd şi să simt la clienţii mei tipare energetie care îmi indicau problemele lor fizice. Unul dintre primii mei clienţi a fost o femeie care suferea de cancer ovarian şi care m-a contactat în speranţa că i-aş putea relaxa corpul pentru a-l pregăti în vederea intervenţiei chirurgicale ce urma să aibă loc peste cinci zile. I s-a spus „să-şi pună toate lucrurile la punct", deoarece sistemul ei imunitar era atît de slăbit, încît şansele de supravieţuire în urma operaţiei erau extrem de mici. I se spusese că este în metastază.

Analizîndu-i energia, am fost sigură că boala nu era în metastază. Deşi aura ei energetică era estompată şi foarte apropiată de trup, singurul loc care îmi indica faptul că are cancer era ovarul stîng. În plus, textura, vibraţia şi aspectul energiei ce provenea din zona acelui ovar răspundeau la tratamentul pe care i l-am aplicat. Vedeam şi simţeam cum energia începe să ia altă formă şi, la sfîrşitul şedinţei, durerea care îmi afecta clienta de săptămîni întregi dispăruse.

I-am spus că trupul ei a reacţionat atît de bine la tratamentul aplicat de mine, încît operaţia nu mi se mai părea cea mai bună soluţie. Mă îngrijora faptul că sistemul ei imunitar era, într-adevăr, foarte slăbit şi eram sigură că, lucrînd cu energiile corpului ei, i-aş fi întărit sistemul imunitar, ceea ce ar fi putut conduce chiar la o remisie a cancerului. Deşi mi-am expus ideile într-un mod cît se poate de diplomatic, mi-a răspuns speriată că anularea intervenţiei chirurgicale ar putea avea consecinţe grave asupra sănătăţii ei. Atunci i-am sugerat să amîne măcar operaţia cu două săptămîni. Femeia s-a programat la o altă şedinţă cu mine pentru a doua zi şi mi-a spus că va discuta problema operaţiei cu soţul ei.

În acea seară am primit un telefon de la soţul clientei. Era foarte indignat şi ameninţător. M-a numit impostoare. Mi-a spus că am pus în pericol viaţa soţiei sale, dîndu-i speranţe false, şi că nu voi mai avea o altă şansă să o tulbur. Mi-a spus cît se poate de răspicat că nu va mai veni la următoarea şedinţă. Cînd am încercat să-i răspund, mi-a trîntit telefonul în nas. Peste cîteva minute am sunat eu. A răspuns clienta mea. Faptul că vorbea în şoaptă arăta că nu se simte deloc în largul ei vorbind cu mine. I-am spus: „Bine, nu-ţi amîna operaţia, dar, te rog, vino măcar mîine la şedinţa programată. Nu trebuie să mă plăteşti. N-ai nimic de pierdut. Cred în ceea ce spun. De fapt, aş vrea să-l aduci şi pe soţul tău cu tine. Găseşte o modalitate!". Femeia nu credea că soţul ei va veni, însă a doua zi au apărut amîndoi la şedinţă.

Am rugat-o să se întindă pe masa de masaj. Speram să găsesc o modalitate de a-i oferi acelui om conservator şi sceptic, atît de îndîrjit să-şi protejeze soţia, o mostră de vindecare prin energie pe care să n-o poată nega. În dreptul ovarului stîng al clientei se putea vedea o energie densă şi întunecată şi mîna parcă mi se mişca într-o mlaştină noroioasă. I-am cerut soţului să-şi ţină palma la cîţiva centimetri deasupra zonei respective şi am început s-o rotesc, folosind o mişcare ce extrăgea energia din corp. Spre marea lui surpriză, nu numai că a putut simţi imediat că palma sa întîmpină un obstacol, dar peste două minute a simţit o durere acută în mînă. A fost extrem de uimit să-şi audă soţia spunînd că durerea ei se diminua pe măsură ce a lui creştea.

La sfîrşitul şedinţei ea scăpase din nou de durere, se simţea şi arăta mai bine. Le-am arătat amîndurora, folosind *testarea energetică* (o voi detalia mai tîrziu), că reuşiserăm să direcţionăm energiile vindecătoare din sistemul ei imunitar către zona afectată de cancer. I-am arătat cîteva proceduri pe care să i le aplice soţiei lui zilnic. Au decis să amîne pentru un timp operaţia şi să facă mai multe teste înainte de a o

reprograma. După aproximativ zece zile de tratament zilnic aplicat de soţ şi încă trei şedinţe făcute cu mine, femeia a mai făcut un set de teste. Tumoarea dispăruse.

Drumul meu către vindecare

Din spusele mamei, m-am născut zîmbind, iar prima formă de energie pe care îmi amintesc că am simţit-o a fost cea a zîmbetului. Cînd zîmbesc, nu *mă* simt ca şi cum aş zîmbi cu adevărat. E ca şi cum energia *m-ar zîmbi*. Îmi place la nebunie să simt cum energia îmi cuprinde faţa, obrajii, ochii şi-mi pătrunde întreaga fiinţă. Zîmbetele şi rîsul sînt drepturi cîştigate prin naştere. Dacă poţi extinde energia acestora în interiorul fiinţei tale, bucuria va fi şi mai intensă. În acest fel, sănătatea va avea şi ea de cîştigat. Această carte se va concentra asupra mai multor tipuri de energie, iar energia plină de bucurie care se naşte odată cu un zîmbet larg nu poate fi ignorată. Ea reprezintă o forţă vindecătoare foarte puternică, iar prin echilibrarea diferitelor alte sisteme energetice din corpul dumneavoastră, îi veţi deschide o cale pentru a străluci în toată splendoarea.

Scriu această carte bazîndu-mă, parţial, pe experienţa căpătată în urma lucrului cu energiile oamenilor, precum şi pe faptul că am depăşit o serie de probleme de sănătate. M-am născut cu suflu cardiac, m-am îmbolnăvir de tuberculoză la vîrsta de 5 ani, am avut alergii alimentare groaznice, precum şi febra fînului, la vîrsta de 16 ani au apărut primele simptome de scleroză multiplă, am avut un uşor atac de cord înainte de a împlini 30 de ani, cînd am făcut o formă gravă de astm, la 34 mi s-a depistat o tumoare la sîn, eram hipoglicemică şi m-am luptat cu un sindrom premenstrual sever încă de la vîrsta de 12 ani.

Totuşi, am fost înzestrată cu un spirit destul de optimist, care m-a ajutat să trec peste aceste dificultăţi. Am învăţat însă destul de repede că înţelepciunea convenţională nu mă ajuta întotdeauna şi a trebuit să-mi folosesc corpul ca pe un laborator. Aspirinele îmi dădeau dureri de cap, somniferele mă ţineau trează, fructele şi legumele mă îngrăşau. Nici doctorii nu păreau să aibă mare succes cu un corp care nu părea să respecte nici o regulă.

Pînă la vîrsta de 30 de ani, sănătatea mea a fost extrem de precară. M-am retras în Fiji pentru a duce o viaţă cît se poate de simplă. La începutul şederii mele acolo, am fost înţepată de o insectă veninoasă. Deoarece sistemul meu imunitar era deja foarte slăbit, corpul nu lupta împotriva otrăvii. M-am îmbolnăvit grav şi intram foarte des în comă. Se părea că nu mai aveam mult de trăit.

Însă şamanii din Vatukarasa, un sat învecinat, auzind de starea mea proastă, mi-au propus un tratament. M-au îngropat pînă la gît în nisip şi am stat aşa, timp de 48 de ore, în mai multe reprize. Ei credeau că toxinele vor fi absorbite de nisip. Mi-am revenit. Acesta a fost unul dintre numeroasele evenimente care mi-au schimbat viaţa, făcîndu-mă să mă îndrept către meseria de vindecător.

Cît am stat în Fiji, starea mea de sănătate s-a ameliorat simţitor. Locuiam cu familia în sălbăticie, departe de oraş. Înotam în ocean în fiecare zi. Mîncam fructe şi peşte. Nimic nu era prelucrat chimic sau conservat. Totul era natural. Fără gaze de eşapament şi fără chimicale în hainele noastre. Viaţa se scurgea încet. Era o lume în care *existai*, pur şi simplu. Nu exista competiţie sau stres. Nu aveam radio, ziare sau televizor. După un timp, nici măcar nu mai eram sigură de existenţa Statelor Unite.

Trăind în mod natural, m-am însănătoşit. Această experienţă mi-a adus aminte de copilăria mea. Mama a contractat tuberculoză cînd aveam 4 ani. Au internat-o într-o secţie pentru bolnavii în fază terminală, pentru că nimeni nu se aştepta să mai trăiască. Pînă la urmă, tata a adus-o acasă, însă tot restul familiei a intrat în carantină. La 5 ani am făcut şi eu tuberculoză. Mamei i s-a spus că nu va supravieţui dacă nu va urma un tratament cu penicilină tot restul vieţii. Însă ea a început să mănînce natural şi să ia multă vitamina C. Am crescut găini ca să avem ouă proaspete. Tata s-a apucat de grădinărit ca să putem mînca şi legume proaspete. Tot ceea ce mîncam era natural. Aşa că ne-am însănătoşit cu toţii. La fel, tot ceea ce am mîncat în Fiji era natural şi mi-a îmbunătăţit starea de sănătate.

Totuşi, cînd m-am întors în State, în 1977, am avut parte de un şoc. Papilele mele gustative deveniseră atît de sensibile, încît chimicalele din mîncare mă torturau. Simţeam pînă şi gustul ambalajului în care era împachetată chiar şi cea mai sănătoasă mîncare. Simţeam şi chimicalele din haine. Voiam să mă mut într-un orăşel pentru a scăpa de metropole şi de tot ce era poluat. Voiam să-mi cresc fetele într-o lume sănătoasă. Însă căsnicia mea era pe punctul de a se destrăma şi nu ştiam ce voi face în continuare, cum voi supravieţui.

Chiar dacă munca de vindecare mi se potriveşte perfect, nu credeam că abilitatea de a simţi şi de a vedea energii ar putea fi începutul unei cariere. Urmasem un curs de medicină în colegiu, însă nu puteam concepe o abordare a sănătăţii care se baza mai degrabă pe ceea ce poţi învăţa pe cadavre, şi nu din energiile unui corp viu.

Imediat după ce m-am întors din Fiji, printr-o coincidenţă incredibilă, am participat la un curs de pregătire ca instructor numit *Touch for Health*, predat de Gordon Stokes şi Shanti Duree. La începutul anilor '70, dr. John Thie – în urma unei colaborări cu fondatorul kineziologiei aplicate, dr. George Goodheart – a dezvoltat un sistem de educaţie pentru sănătate destinat publicului larg, numit Touch for Health. Combinînd medicina chineză cu tehnici empirice din Occident, kineziologia aplicată şi copilul ei vitreg, Touch for Health, reprezintă o puternică sinteză de practici de vindecare ce se regăsesc în ambele culturi. Multe tehnici prezentate în cartea de faţă sînt adaptări ale acestor două sisteme.

Am învăţat despre astfel de abordări ale vindecării după ce am întîlnit o femeie care purta un tricou cu imaginea unei mîini şi inscripţia „Touch for Health". Cînd am întrebat-o ce însemna, singurul ei răspuns a fost: „O, sînt atît de fericită, plec săptămîna viitoare la un curs pentru a deveni instructor Touch for Health". Am avut deodată o revelaţie. Încă nu ştiam ce înseamnă *Touch for Health*, dar m-am auzit spunînd: „Vreau şi eu". Doamna mi-a dat un număr de telefon. Am sunat la sediul

Touch for Health şi am cerut informaţii legate de această organizaţie. Au făcut una dintre acele greşeli ciudate care schimbă destinul unui om. Mi-au trimis o scrisoare prin care mă felicitau pentru faptul că am absolvit cu succes cursurile de bază Touch for Health, aceasta fiind prima condiţie pentru a participa la training, care începea marţea următoare. M-am dus imediat. Toţi cei prezenţi acolo aveau deja cunoştinţe solide în ceea ce priveşte sistemul Touch for Health.

Deşi nu mai participasem pînă atunci la nici un curs privind practicile medicinei alternative, aveam impresia că ajunsesem într-un loc cunoscut, foarte familiar. Instruirea m-a ajutat enorm. Touch for Health a echilibrat natura mea intuitivă, învăţîndu-mă cum să lucrez cu energiile pe care le vedeam şi le intuiam. Folosirea testării muşchilor – pe care eu o numesc *testare energetică* – a constituit un instrument cu ajutorul căruia îi puteam demonstra unui client sau unui student ceea ce vedeam.

Instruirea a fost un stagiu intensiv. Am încheiat-o într-o zi de marţi şi am predat primul meu curs în vinerea din aceeaşi săptămînă. O altă absolventă a cursului, Hazel Ullrich, şi cu mine luam zece dolari pe o sesiune de un weekend. Le-am spus participanţilor : „N-am mai predat niciodată un curs ; de aceea e atît de ieftin. Vă iau atît de puţin ca să nu mă simt presată de greşelile pe care le-aş putea face pînă mă dumiresc cum să vă predau aceste lucruri". Mi-am recunoscut sincer statutul de începător şi am început să învăţ cum să predau vindecarea prin energie.

Apoi am studiat masajul terapeutic, ca să obţin autorizaţia necesară practicării. The Mueller College of Holistic Studies din San Diego avea cerinţe foarte stricte ; acolo am învăţat foarte multe despre anatomie, fiziologie şi numeroase alte forme de masaj terapeutic. Examenul de absolvire din San Diego pentru terapeuţi, din 1977, a fost, credeţi sau nu, coordonat de brigada de moravuri a poliţiei. Scopul său era de a împiedica prostituatele să practice masajul terapeutic. Nu mă prea descurc la examene, aşa că emoţiile creşteau pe măsură ce se apropia data examinării. Mă aflam într-o încăpere împreună cu un ofiţer de la Moravuri, morocănos şi intimidant, şi aşteptam să văd dacă îmi va pune întrebări sau dacă îmi va cere să-i fac un masaj. Însă el mi-a zis : „Arătaţi-mi mîinile".

S-a uitat puţin la ele şi a spus : „Sînteţi admisă". „Cum aşa ?", am întrebat eu. „Nu aveţi unghii lungi şi date cu ojă", mi-a răspuns. „Nu sînteţi prostituată."

Avînd acest atestat profesional obţinut atît de ciudat, mi-am deschis un cabinet particular. Acesta împreună cu meseria de profesor au reprezentat principalele activităţi profesionale din următorii 20 de ani. Suferind şi eu de boli fizice şi încercînd toată viaţa să descopăr cum să-mi alin durerile, am căutat constant metode care să-i ajute pe oameni să-şi echilibreze energiile şi să-şi trateze problemele de sănătate. Mulţi dintre clienţii mei sufereau de boli care nu răspundeau la tratamentele medicale convenţionale. Fiecare dintre cei 22 de ani de practică m-a făcut să înţeleg mai profund în complexităţile medicinei energetice şi m-a ajutat să mă pregătesc pentru redactarea acestei cărţi.

Kineziologia energetică : modul meu de a practica medicina energetică

Din punctul meu de vedere, termenul *vindecător* este ambivalent. El implică ideea de a face ceva cuiva, de a avea putere asupra celuilalt, separînd vindecătorul de cel vindecat. Deoarece relaţia de vindecare este sacră pentru mine, o asemăn cu un preot – care slujeşte corpul, mintea şi sufletul.

Totuşi, apreciez şi conceptul de *vindecător rănit*. Avînd în vedere problemele mele de sănătate şi modul de a le vindeca, pot fi eu însămi un exemplu ce ilustrează ideea „Predăm ceea ce avem nevoie să învăţăm". Ştiu, de asemenea, că, atunci cînd îţi vindeci propriile boli, descoperi că nimeni nu te poate învăţa ce să faci. Este o iniţiere în însăşi esenţa vieţii şi pare să marcheze compasiunea pe care o ai faţă de oamenii ce îşi fac griji pentru sănătatea lor şi vor să profite de rezultatele experienţei tale.

Încă de la integrarea mea în Touch for Health, am studiat numeroase metode naturale de vindecare şi am împrumutat cîte puţin din fiecare. Totuşi, n-am fost niciodată atrasă de formulele standard. Fiecare persoană e unică ; fiecare pacient mă poartă într-o aventură a vindecării pe care n-am mai trăit-o niciodată pînă atunci. E dificil să-mi definesc metoda, deoarece am împrumutat cîte puţin din nenumărate sisteme şi mi-am urmat foarte mult instinctul. Pînă la urmă, am adoptat sintagma *kineziologie energetică*, axîndu-mă în principal pe testarea muşchilor, aspect revoluţionar al kineziologiei.

Pe măsură ce trece timpul, înţeleg tot mai bine ce înseamnă energie şi vindecare, astfel că evoluez cu fiecare client pe care îl tratez. De asemenea, cred şi preţuiesc ideea că organismul uman e construit în aşa fel încît să se poată vindeca singur. Este astfel constituit încît, dacă îi simţiţi forţa vindecătoare, aceasta vă va ajuta să fiţi sănătos. Nu doar personalitatea sau sufletul vor ca trupul să fie sănătos. Şi *corpul* vrea să se vindece, iar fiecare celulă este dotată cu o forţă şi o inteligenţă extraordinare. Cu toţii avem uneori nevoie de îndrumare şi ajutor din afară, însă *vindecarea vine din interior.*

Cum să folosiţi această carte

Puteţi aborda această carte la niveluri diferite. Puteţi s-o parcurgeţi singur, să practicaţi anumite tehnici cu un prieten ori să studiaţi în cadrul unui grup. Citind această carte şi realizînd exerciţiile, vă veţi face o imagine generală medicinei energetice, pînă la nivelul la care veţi fi capabil s-o practicaţi ca amator. Puteţi să citiţi cartea fără să faceţi şi exerciţiile şi apoi să vă întoarceţi la capitolele care vă interesează în mod deosebit. De asemenea, ea poate fi şi un ghid de referinţă. Cei care practică

vindecarea ca meserie, precum şi cei interesaţi de tehnicile de autovindecare pot să arunce doar o privire asupra capitolelor şi să se raporteze la cuprins, titluri şi index pentru a localiza informaţiile referitoare la anumite subiecte. De exemplu, dacă aţi cumpărat această carte pentru că suferiţi de o boală cronică, aţi putea să citiţi doar capitolul legat de acest subiect (capitolul 10) şi să consultaţi celelalte capitole numai dacă simţiţi nevoia. Cînd o anumită tehnică necesita informaţii suplimentare din capitolele anterioare, am făcut trimitere la paginile respective.

Partea I, „Trezirea vindecătorului interior", pune accent pe credinţa mea conform căreia ştim instinctiv mult mai multe despre energiile corpului nostru şi despre modul cum putem profita de ele decît ne dăm seama în mod obişnuit. Primul capitol explică unii termeni mai neobişnuiţi din domeniul medicinei energetice – cum ar fi *energie*, *energie subtilă*, *suflet* şi *spirit* – şi evidenţiază faptul că limbajul energiilor corpului poate fi învăţat. Capitolul 2 prezintă tehnicile de identificare a energiilor care se regăsesc în corpul dumneavoastră, precum şi a celor ce vă înconjoară. Tot aici este prezentată testarea energetică – metodă de evaluare a propriei „energii de identificare". Testarea energetică este şi un instrument de determinare a influenţei mediului înconjurător asupra cîmpului nostru energetic. În plus, vă permite să adaptaţi exerciţiile din carte în funcţie de propriile nevoi. Capitolul 3 vă învaţă „Cum să vă menţineţi energiile active : exerciţii zilnice" care vă pot *descifra* energiile pentru o sănătate şi o vindecare mai eficiente. De asemenea, vă arată cum să experimentaţi testarea energiei pentru a compara beneficiile fiecărei metode în parte şi se încheie cu o abordare extrem de valoroasă a reprogramării reacţiei corpului la stres.

Partea a II-a, „Anatomia corpului energetic", detaliază opt sisteme energetice majore. Deoarece aparatul meu senzorial transformă energiile subtile în imagini, pot vedea în corpul uman un spectru de energii care este deseori mai colorat decît florile de pe o pajişte primăvara. De-a lungul anilor, am descoperit că mă concentrez în principal asupra a opt modele distincte, numite şi sisteme energetice. S-a dovedit faptul că descrierea fiecăruia dintre aceste sisteme există în folclorul vindecării din aproape toate tradiţiile. Unele recunosc mai multe modele, altele unul sau două. Cele opt sisteme energetice includ meridianele, chakrele, aura, împletitura celtică, matricea energetică, cele cinci ritmuri, glandele şi fluxurile misterioase. Nu pretind că există doar opt sisteme energetice în corpul uman, dar sînt de părere că în cadrul acestor sisteme se poate găsi calea către o stare de sănătate mai bună. Dacă aceste sisteme sînt într-o condiţie bună, puterea fizică şi emoţională va creşte.

Partea a III-a, „Îmbinarea tuturor elementelor", arată modul în care puteţi pune în practică în viaţa de zi cu zi ceea ce aţi învăţat aici. Veţi afla cum să trataţi cît mai eficient unele boli inevitabile, cum să scăpaţi de durere şi să vă creaţi cîmpuri energetice interne şi externe, care vă vor îmbunătăţi starea de sănătate şi vă vor aduce fericirea. Epilogul vă invită să reflectaţi asupra misterioaselor tărîmuri ce pot fi descoperite cu ajutorul energiei şi prezintă modul în care astfel de experienţe pot constitui o fereastră către propriul suflet.

În text sînt incluse peste 100 de proceduri pe care le-am adoptat sau le-am dezvoltat după mai bine de zece mii de şedinţe individuale, de cîte 90 de minute fiecare, şi după sute de cursuri. Tehnicile de îngrijire personală sînt deosebit de importante în medicina energetică. Deşi un vindecător puternic poate trata uneori o afecţiune în cadrul unei singure şedinţe, o şedinţă energetică de calitate pune aproape întotdeauna bazele unui proces care presupune susţinere continuă pentru o anumită perioadă, dacă anumite tipare foarte vechi trebuie corectate. Spre deosebire de instrumentele specifice medicinei convenţionale – intervenţia chirurgicală, medicamentele şi radiaţiile –, tehnicile medicinei energetice sînt mai blînde, mai organice, mai puţin invazive şi tind să devină, mai degrabă, parte din stilul de viaţă al fiecăruia, în loc să fie aplicate doar pe perioada unui anumit tratament. Procedurile prezentate aici au fost concepute astfel încît să fie utilizate şi de cei care nu au capacitatea de a percepe energia. Totuşi, prin aplicarea lor, astfel de sensibilităţi se dezvoltă în mod natural.

Această carte vă invită să folosiţi ceea ce vă atrage. Deoarece tratează opt sisteme energetice majore, există mult prea multe informaţii pentru a vă aştepta să stăpîniţi fiecare exerciţiu de la prima lectură. Dar scopul acestei cărţi este să vă arate cum să deveniţi mai puternic. Primele trei capitole reprezintă un curs de iniţiere în medicina energetică. După ce le citiţi, puteţi pune cartea deoparte, întrucît cu siguranţă aţi învăţat ceva. Capitolul 1 vă oferă o privire de ansamblu asupra modului în care puteţi folosi energiile pentru a vă ameliora starea de sănătate, în capitolul 2 veţi învăţa cum să utilizaţi testarea energetică, iar în capitolul 3 veţi afla cum să vă menţineţi energiile în echilibru cu ajutorul unui exerciţiu de cinci minute. Sau aţi putea parcurge integral lucrarea, căpătînd astfel mai multe informaţii şi abilităţi importante.

De asemenea, puteţi doar să răsfoiţi cartea : veţi găsi casete cu explicaţii referitoare la cele mai frecvente afecţiuni. Nu este vorba despre problemele pentru care oamenii apelează la mine deseori, ci despre cele ce apar din cînd în cînd – cum să previi o răceală sau cum să-ţi calmezi copilul, astfel încît să adoarmă liniştit seara. Aceste casete vă trimit la paginile unde sînt descrise tehnicile amintite. Le-am introdus, pe de o parte, pentru că sînt foarte practice şi, pe de altă parte, pentru că vă creează o imagine despre modul cum puteţi descoperi diferite modalităţi de aplicare a tehnicilor din carte în aproape orice situaţie.

Textul mai conţine trimiteri la studii clinice sau de laborator, care susţin multe dintre afirmaţiile din carte, precum şi diferite sugestii. Acum 30 de ani, cînd am luat contact cu acest domeniu, oricine susţinea vreo formă de medicină energetică era combătut pe cale ştiinţifică. De atunci, literatura de specialitate s-a îmbogăţit cu o multitudine de studii ştiinţifice care tratează energiile corpului[2]. Deşi este încă o zonă de hotar a medicinei (nici măcar cele mai impresionante studii nu au apărut încă în principalele publicaţii de specialitate), medicina energetică a ajuns oarecum la „adolescenţă"[3]. Ritualul ei de trecere în medicina americană a avut loc în 1992, cînd National Institute of Health a înfiinţat un Department de Medicină Alternativă. Deşi mulţi practicanţi tineri văd viitorul medicinei energetice în culori optimiste, paradigma neobişnuită şi avîntul acestui domeniu îi fac pe cei din vechea gardă să şovăie.

Să sperăm că exemplele din text care conţin rezultate ale cercetărilor vor constitui o punte de legătură pe care pînă şi cei mai sceptici ar putea-o privi măcar ca pe o provocare.

Medicina energetică vă prezintă o abordare sistematică şi deschisă a modului cum putem lucra conştient cu energiile corpului nostru sau ale celor dragi, cu scopul de a avea un trup mai sănătos, o minte mai ascuţită şi un spirit mai optimist. M-am gîndit mult înainte de a decide ce tehnici sînt potrivite pentru a fi incluse într-o carte ce tratează despre autovindecare. În general, m-am străduit să prezint metodele care sînt eficiente şi care pot ajuta foarte mult la tratarea unor probleme grave de sănătate. Deoarece am predat aceste tehnici în cadrul a sute de cursuri, ştiu ce impact are fiecare metodă prezentată aici asupra mai multor tipuri de persoane. Contribuţia dumneavoastră constă în a vă da interesul pe tot parcursul programului. Dacă aveţi nevoie de tratament profesionist, consultaţi, vă rog, un practician competent! Tehnicile din această carte doar vor completa îngrijirea pe care o veţi primi. Însă, deşi pun mare accent pe valoarea intervenţiei profesioniste (vezi anexa - „Găsirea unui specialist competent în domeniul medicinei energetice"), nu vreau să minimalizez mesajul meu de bază şi convingerea profundă că şi dumneavoastră puteţi face multe pentru a avea grijă de propria persoană. Pînă la urmă, fiecare dintre noi este responsabil de sănătatea sa şi, cu cît veţi şti şi veţi face mai multe pentru corpul dumneavoastră, cu atît veţi fi mai sănătos. Această carte vă oferă instrumentele necesare. Sper să vă fie de folos.

Partea I

Trezirea vindecătorului interior

În spatele conştiinţei noastre inteligente se află o înţelepciune mai profundă - cea a întregii umanităţi.

Anthony Stevens,
The Two-Million-Year-Old Self

Capitolul 1

Totul este energie

$E = mc^2$

Albert Einstein

Corpul nostru este construit în aşa fel încît să se vindece singur. Capacitatea unui organism de a-şi menţine sănătatea şi de a învinge boala este de fapt una dintre cele mai remarcabile trăsături ale sale. Însă facem parte dintr-o lume care perturbă permanent această abilitate şi, dacă dorim cu adevărat să ne menţinem într-o formă optimă, trebuie să ne implicăm în mod conştient.

Această carte vă va arăta modul în care puteţi stimula energiile electromagnetice şi pe cele mai subtile, ce dau viaţă organismului. Aceste energii stau la baza sănătăţii dumneavoastră. Ele reprezintă combustibilul şi atmosfera trupului. Sîntem rezultatul împletirii cîmpurilor electromagnetice, gravitaţionale şi nucleare ale Pămîntului. Creştem sub razele dătătoare de viaţă ale Soarelui. Sistemele noastre energetice, cum sînt meridianele (canalele energetice ale corpului) şi chakrele (centrele energetice ale corpului), emit energie electromagnetică şi lumină[1]. După cum veţi vedea, energiile care sînt mult prea subtile ca să le putem măsura există în interiorul şi în jurul nostru şi reprezintă baza medicinei energetice.

Deşi tradiţia noastră nu ne ajută prea mult să înţelegem mai bine acest lucru, energia este *într-adevăr* mai presus de orice. Chiar şi materia, după cum arată formula elegantă a lui Einstein, este energie coagulată. Cînd privim un buştean care arde în şemineu, vedem de fapt cum energia coagulată, lemnul, se transformă în energie vie, reprezentată de flacără. Flacăra poate fi transformată apoi în energie mecanică, putînd pune în mişcare o locomotivă sau un generator. La rîndul său, acest generator poate produce energie electrică. Probabil că, aşa cum credea şi Einstein, există de fapt o singură energie, „un cîmp unificat", dar cu nenumărate ipostaze.

Numeroase culturi descriu o matrice de energii subtile care susţin, modelează şi animă corpul fizic, numită *qi* sau *chi* în China, *prana* în tradiţia yoga din India şi Tibet, *yesod* în tradiţia cabalistică iudaică, *ki* în Japonia, *baraka* de către sufişti, *wakan* de către populaţia Lakota, *orenda* de către amerindienii irochezi, *megbe* de către pigmeii Ituri şi *Sfîntul Duh* în tradiţia creştină. Nu spun nimic nou cînd afirm că energiile subtile acţionează împreună cu energiile mai dense, „coagulate" ale corpului.

Inteligenţa corpului şi a energiilor sale

Principala premisă de la care pleacă această carte este că organismul şi energiile sale sînt înzestrate cu inteligenţă şi că ele pot fi antrenate într-un „dialog" inteligent, care e benefic sănătăţii[2]. Acest lucru devine destul de evident cînd încercaţi să vindecaţi pe cineva şi vă conectaţi la energiile care străbat corpul uman. Deseori, cînd sînt cu un client, mă simt îndrumată de aceste energii, ca şi cum o incredibilă inteligenţă ar prelua controlul şedinţei. Nu pot decît să fiu atentă şi s-o urmez.

Biologul Lewis Thomas şi-a exprimat admiraţia faţă de capacitatea unei singure celule de a face alegeri bazate pe inteligenţă în cartea sa, intitulată *The Lives of Cell*[3]. Şi eu cred acelaşi lucru despre energie. Cu cît priveşti mai îndeaproape dansul energiei şi al protoplasmei, cu atît ţi se vor părea mai inteligente. De fapt, ideea că un organ atît de complex precum inima deţine o anumită formă de conştiinţă cîştigă tot mai mult teren. Într-o carte remarcabilă, *A Change of Heart*, Claire Sylvia, care a suferit un transplant de inimă, descrie modul în care numeroase persoane ce au trecut printr-o astfel de experienţă pot deveni brusc obsedate de gîndurile, amintirile, visele, gusturile şi dorinţele donatorului[4]. Cu cît lucrăm mai mult cu energiile subtile din corpul unei persoane, cu atît mai clar devine faptul că ne întîlnim şi colaborăm cu o forţă inteligentă.

Perceperea energiilor subtile

Tind să vibrez la energiile altor oameni. Uneori, mă simt ca un diapazon. Văd şi simt energiile altor persoane sub formă de ritmuri şi vibraţii, frecvenţe şi fluxuri, şocuri şi curenţi, vîrtejuri colorate şi modele geometrice. Încă din copilărie am înţeles că formele, culorile, mişcările şi texturile pe care le vedeam aveau un înţeles anume.

În clasa a IV-a, i-am auzit la un moment dat pe nişte profesori bîrfind-o pe învăţătoarea mea, domnişoara Proctor, minimalizîndu-i inteligenţa, numind-o în bătaie de joc ciudată şi excentrică, mirîndu-se în gura mare cum de a reuşit să termine facultatea. Am fost total şocată şi bulversată. Oare erau orbi? Cea mai puternică trăsătură a domnişoarei Proctor era o energie încîntătoare, de un galben pal, care emana din corpul ei şi era foarte grăitoare pentru mine. Ştiam din instinct că acest lucru însemna că ea era nu numai înţeleaptă, ci şi bună la suflet. Preda cu un fel de inocenţă, însă îmi părea evident că era o fiinţă foarte înzestrată şi demnă de încredere. Mi-am dat seama mai tîrziu că toţi ceilalţi ar fi respectat-o mai mult dacă ea ar fi fost mai sofisticată, şi nu aşa de spontană şi de lipsită de griji.

Pînă şi acum, dacă vreau să descopăr trăsăturile unei persoane, mă bazez pe energiile subtile pe care le simt şi le văd emanînd din corpul lor, şi nu pe cuvinte, pe

aspectul fizic, statut sau personalitate. Acest spirit de observaţie s-a dovedit a fi nepreţuit în munca mea. Am învăţat de-a lungul anilor nu numai că tot ceea ce văd şi simt în energiile altora are o anumită semnificaţie, ci şi să-mi folosesc mîinile pentru a împleti aceste energii cu scopul de a îmbunătăţi starea de sănătate, vitalitatea şi claritatea minţii pacientului. Materia urmează energia. Aceasta este legea fundamentală a medicinei energetice. Cînd energiile vibrează, şi corpul vibrează.

Rolul energiilor subtile în procesul de vindecare

Leah a fost dusă în braţe pe scări pînă în biroul meu[5]. Cel care o adusese mi-a spus că fusese la Clinica Scripps, la Clinica Mayo şi la mulţi alţi doctori. Fusese diagnosticată cu bronşită, însă nimeni nu-şi putea da seama de ce nu răspunde la tratamente, astfel încît se părea că e pe moarte. Prietena ei cea mai bună murise chiar înainte ca ea să se îmbolnăvească ; fusese şi la un psihiatru – la îndemnul unui doctor, care credea că era posibil ca bronşita să se fi agravat şi din cauza suferinţei –, însă fără folos. Mai avea o singură speranţă – eu.

Cînd Leah a încercat să vorbească, n-a scos decît un hîrîit. Pentru că fusese deja consultată de cei mai buni medici, n-am început cu sistemele cele mai importante, în care să implic plămînii, ci am pătruns în sistemul ei energetic cel mai profund, pe care eu îl numesc *matricea de bază*. Am văzut că două dintre canalele energetice din matrice erau atît de obturate, încît forţa vitală abia putea să le străbată. Am atins punctele care se găsesc la capetele uneia dintre aceste matrice energetice (unul în apropierea şoldului şi celălalt pe frunte), folosindu-mi propriul corp, pentru a mă conecta la circuit şi a reconstrui matricea.

Cînd energia început să circule prin mine, o simţeam în zigzaguri. Apoi, nu mai puteam respira. Leah mă privea, fără să ştie ce să mai creadă despre acest terapeut de medicină alternativă care se afla într-o stare asemănătoare agoniei. Această stare s-a menţinut. Timp de 30 de minute am avut respiraţia întretăiată. Cînd, în sfîrşit, am simţit energiile pătrunzîndu-mi în corp, femeia a icnit şi, pentru prima dată de luni întregi, a reuşit să respire normal. Şi respiraţia mea a revenit la normal.

Am trecut la al doilea canal energetic blocat. Imediat după ce am început să-i ating punctele, am simţit o durere mai puternică decît oricare alta din viaţa mea. Era copleşitoare. Am început să plîng şi nu mă mai puteam opri, în ciuda faptului că Leah era bulversată. Mi-a spus mai tîrziu că, dacă n-ar fi fost faptul că putea respira mai bine, ar fi sărit de pe masă şi ar fi ieşit imediat din încăpere, speriată de lipsa mea de profesionalism. Mai tîrziu, în momentul cînd am simţit că mă conectez la energii, *ea* a început să suspine necontrolat, tare, arătînd că are dureri.

Imediat, Leah a înţeles ce se întîmplă. Împreună cu cea mai bună prietenă a ei, Leah călătorise prin toată lumea. Cînd prietena ei s-a îmbolnăvit de cancer, Leah a decis să o însoţească în această ultimă călătorie şi şi-a petrecut ultimul an din viaţa

prietenei sale avînd grijă de aceasta. Cînd prietena a murit, durerea ei nu a fost legată în principal de pierderea acesteia. Ele suferiseră conştient împreună în acel ultim an şi ea s-a enervat pe psihiatru, care insista că problemele ei fizice aveau la bază o suferinţă nerezolvată. Nu! Căzuse într-o disperare existenţială la gîndul că nimeni nu va fi alături de ea aşa cum fusese ea pentru prietena ei. Deşi nu-şi dădea seama, ea renunţase deja la viaţă. Sentimentul inutilităţii şi al izolării se fixase în plămînii ei şi se manifesta sub forma bronşitei. După ce i-am restabilit matricea energetică şi i-am întărit puţin sistemul imunitar, puteam doar să sper că va fi mai bine, deoarece Leah lupta cu o boală gravă. Totuşi, fusese adusă în braţe la mine, iar acum pleca pe picioarele ei.

Peste cîteva zile, cînd am venit la birou, am găsit un şnur cu clopoţei tribali din Guatemala atîrnaţi deasupra uşii, cu un bileţel lăsat de Leah, în care îmi spunea că se simţea „din ce în ce mai bine". De asemenea, avea o cu totul altă stare de spirit şi avusese o viziune legată de viitorul ei. Voia să studieze kineziologia energetică şi apoi să plece în Guatemala, acolo unde ea şi prietena ei visaseră să se stabilească. A ajuns să vadă vindecarea ei ca pe un dar care i-a adus şi un nou scop în viaţă. După ce am pregătit-o, a plecat în Guatemala şi a început să practice acolo vindecarea. Timp de cîţiva ani am primit la fiecare Crăciun cărţi poştale, în care îmi povestea despre cei pe care îi tratase.

Cum să înăbuşiţi în faşă o boală

Dacă simţiţi că sînteţi pe cale să vă îmbolnăviţi, puteţi preveni apariţia bolii folosind cîteva tehnici energetice bine alese. Fiecare sau chiar toate vă vor fi de ajutor. Primele trei pot fi puse în practică fără un partener (între 5 şi 20 de minute):

1. faceţi exerciţiul *Despărţirea cerului de pămînt* (pagina 235-236);
2. aplicţi metoda *Cuplajului* (pagina 126) sau metoda *Triplei stimulări* (pagina 72);
3. masaţi-vă punctele neurolimfatice pentru a vă detoxifia organismul (pagina 121);
4. rugaţi un prieten să aplice metoda *Curăţării coloanei vertebrale* (pagina 87);
5. rugaţi un prieten să vă cureţe chakrele (pagina 165).

A lucra cu energia înseamnă a lucra cu sufletul

Medicii care au tratat bronşita lui Leah fără să evalueze corect modul cum simptomele dezvăluiau durerea ei sufletească nu au reuşit s-o ajute. Boala şi vindecarea sînt staţiile unei călătorii a sufletului. Totuşi, *sufletul* nu este un concept simplu de înţeles, iar medicina convenţională rareori a încercat să abordeze probleme legate de suflet.

Pentru a înţelege sufletul, teologii renascentişti studiau mai întîi vastitatea cerului nopţii, ca metaforă a vastităţii sufletului. Este un exerciţiu de iluminare. Sufletul reprezintă sursa celor mai subtile energii ale fiinţei. Această energie subtilă dă formă tuturor lucrurilor ce ţin de dumneavoastră – de la celule pînă la conştiinţa de sine. Dacă spiritul, aşa cum este deseori definit, reprezintă energia inteligentă, atotpătrunzătoare a creaţiei, sufletul e manifestarea acesteia la nivel individual. Sufletul şi spiritul sînt de nepătruns, rămînînd misterele esenţiale ale existenţei. Totuşi, le putem simţi direct, prin energiile dragostei, prin contemplare şi vindecare – prin experienţa mistică. William Collinge, cercetător în domeniul energiilor subtile, descrie energia ca fiind „puntea dintre Spirit şi Materie":

> Einstein a demonstrat în domeniul fizicii ceea ce înţelepţii au învăţat timp de mii de ani: tot ce ţine de lumea noastră materială – animată sau inanimată – este făcut din energie şi absolut tot *emană* energie... El a conchis spunînd că natura dinamică a universului poate fi înţeleasă doar ca opera creaţiei unei inteligenţe superioare, călăuzitoare, din altă dimensiune[6].

Eu văd sufletul ca pe o scînteie a spiritului, care aduce viaţă în trup şi conştiinţă în creier. Cînd sufletul ne părăseşte, creierul se atrofiază, iar corpul moare. A lucra cu energia unei persoane înseamnă a-i atinge atît sufletul, cît şi trupul. În mod paradoxal, cu cît vom pătrunde mai adînc în viaţa sufletului nostru, cu atît mai mult ne vom întoarce spre rădăcinile vieţii unui spirit universal, inteligent, unificator. Iar corpul nostru se va simţi din ce în ce mai bine.

Cînd toate energiile dumneavoastră se armonizează, corpul înfloreşte. Iar cînd corpul înfloreşte, sufletul are terenul necesar pentru a înflori. Acestea sînt scopurile fundamentale ale medicinei energetice – de a pregăti terenul şi de a îngriji floarea.

Cum să învingeți deznădejdea prin conectare spirituală

Oricînd vă simțiți deznădăjduit, singur, cînd sînteți grav bolnav sau nu găsiți răspunsurile pe care le căutați, puteți apela la următoarele tehnici de revigorare. Ele pot să vă pună în legătură cu dimensiunea sacră a vieții, să vă facă să conștientizați faptul că nu sînteți singur și să vă creeze senzația reconfortantă că tot ceea ce vedeți reprezintă doar o mică parte dintr-un tablou mai mare. Dacă e posibil, aplicați aceste tehnici în natură, poate chiar sub stele sau într-un loc care vi se pare sacru. Pentru mine, acest exercițiu este ca o rugăciune. Mă conectează la tărîmul spiritual. Eu îl numesc *Raiul te învăluie* (două sau mai multe minute):

1. stați în picioare. Fixați-vă bine pe sol, punînd degetele pe coapse, respirînd adînc și conștientizînd legătura dintre dumneavoastră și Pămînt, pe măsură ce energia curge din degete pe coapse, apoi în sol. Vă pregătiți să realizați o conectare sacră;
2. respirați adînc, deschideți larg brațele și apoi aduceți-le în poziția de rugăciune, în dreptul pieptului;
3. după ce inspirați din nou, adînc, deschideți brațele larg, ridicîndu-le deasupra capului. Îndreptați-vă privirea către cer (vezi figura 1). Întindeți-vă către cer, în același mod în care și cerul încearcă să vă ajungă. Eliberați aerul din plămîni. Conștientizați faptul că nu sînteți singur în univers și că meritați binecuvîntarea cerurilor. S-ar putea să simțiți o furnicătură, să auziți un bîzîit sau să vi se încălzească palmele. Ați chemat energiile vindecătoare din cosmos;
4. absorbiți această energie în brațe și duceți mîinile la mijlocul pieptului. Aici există un vîrtej numit *Raiul te învăluie*, iar „raiul" intră în inimă, avînd efect vindecător, și vă arată natura dumneavoastră reală și cine sînteți cu adevărat. Chiar și atunci cînd nu primiți îndrumări sau inspirație, trebuie să știți că ele vor apărea la momentul potrivit;
5. Dacă există o anumită parte a corpului dumneavoastră care trebuie vindecată, așezați-vă mîinile încărcate cu energie în dreptul acesteia și lăsați energia să curgă.

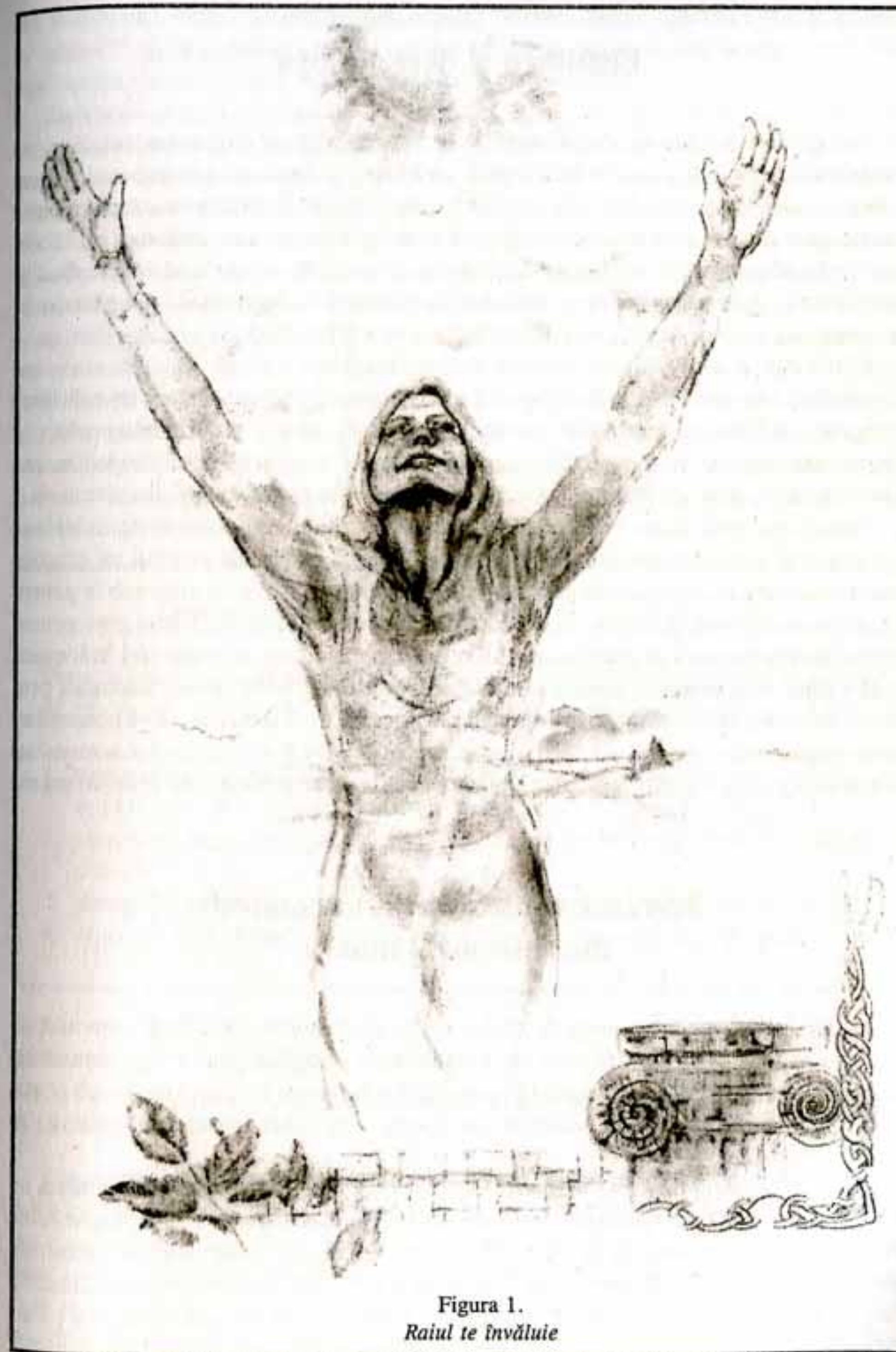


Figura 1.
Raiul te învăluie

Echilibru şi dezechilibru

Energiile provenind de la Soare şi de la Pămînt pătrund în fiecare celulă şi vă modelează corpul energetic. Acesta devine un univers distinct, care se reglează singur, o forţă în interiorul corpului şi în mediul înconjurător. El interacţionează permanent cu energiile din jur şi-şi preschimbă propriile energii pentru a vă încălzi, a vă răcori sau a vă calma, pentru a vă pune în mişcare şi a stabili un ciclu al regenerării şi reîntineririi. În această alchimie desăvîrşită, energiile se acumulează, se păstrează, se consumă, se transformă, se armonizează şi se echilibrează.

Echilibrul e un concept fundamental în medicina energetică, tot aşa cum *homeostaza* este esenţială în biologie. Toate sistemele se îndreaptă către un echilibru energetic, stabilitate şi armonie cu alte energii. În acelaşi timp, fiecare efort şi fiecare interacţiune cu mediul înconjurător perturbă acest echilibru. Tindeţi mereu spre echilibru, însă acesta este permanent tulburat din pricina vieţii şi a creşterii.

Atunci cînd unul dintre sistemele energetice ale corpului este complet dezechilibrat sau cînd mai multe sisteme nu sînt în armonie unul cu celălalt, nici corpul nu funcţionează cum trebuie. Corpul energetic ajustează permanent energiile disponibile pentru a restabili echilibrul. Anumite aspecte ale lumii moderne fac să fie foarte greu pentru corpul dumneavoastră să menţină echilibrele energetice care ar putea să-l hrănească şi să-l ajute – de exemplu, stresul psihologic, toxinele din aerul poluat, mîncarea procesată şi energia electromagnetică artificială. Această carte vă arată cum să vă concentraţi exact asupra acelor energii din corp care au nevoie de echilibru şi cum să le armonizaţi prin dizolvarea energiilor stagnante, întărirea celor slabe şi atenuarea celor în exces.

Trezirea vindecătorului ancestral din interiorul nostru

Deoarece am predat cursuri de vindecare în toată lumea, sînt ferm convinsă că aproape oricine poate învăţa cum să-şi influenţeze energiile pentru a-şi îmbunătăţi starea de sănătate. Şi dumneavoastră puteţi face acest lucru! Pînă şi strămoşii noştri ştiau din instinct cum să se vindece, iar aceste cunoştinţe există încă undeva, în fiecare dintre noi.

Psihologii evoluţionişti au arătat că tehnicile de supravieţuire se transmit odată cu informaţiile din ADN[7]. Energiile vindecătoare se regăsesc în ţesuturi, iar capacitatea de vindecare se regăseşte în spirit. Carl Jung vorbea despre componentele ancestrale ale spiritului uman ca despre „un om bătrîn de două milioane de ani" care trăieşte în fiecare dintre noi[8]. Acum două milioane de ani, strămoşii noştri, care aveau un creier puţin mai dezvoltat decît cel al gorilei, desfăşurau numeroase „activităţi culturale". Nu numai că „vînau, construiau adăposturi, făureau unelte, tăbăceau piei şi locuiau în tabere"[9], ci se şi tratau unul pe celălalt. O lungă perioadă din istoria umanităţii, vindecarea pe cale *naturală* a fost singurul tip de vindecare.

Strămoşii noştri depindeau în totalitate unii de alţii în ceea ce priveşte supravieţuirea lor şi a întregului trib. Nu se puteau duce la clinica din apropiere pentru un antibiotic sau un transplant de rinichi. Ei erau singurii în măsură să se trateze, ceea ce i-a făcut să fie mult mai armonizaţi cu energiile subtile decît oamenii din zilele noastre. Simţeau energia într-un anumit tip de mîncare, într-un animal sălbatic sau un om bolnav şi ştiau cum să-şi regleze energiile pentru a le mări forţa şi eficacitatea. N-ar fi putut supravieţui în lumea primejdioasă şi brutală de acum două milioane de ani dacă n-ar fi intuit de ce anume era nevoie pentru a menţine, într-un mediu ostil, cea mai complexă structură fizică ce evoluase pînă atunci. Faptul că strămoşii noştri ştiau cum să se vindece prin utilizarea energiilor şi că strategiile lor de supravieţuire cîştigate cu greu se regăsesc imprimate adînc în impulsurile, pasiunile şi raţiunea noastră ar trebui să ne sporească încrederea în propriile abilităţi latente. Trebuie doar să batem la uşă pentru a trezi la viaţă vindecătorul ancestral din fiecare din noi.

Cum să scăpaţi singur de o durere de cap tensională

Punctele tradiţionale de presopunctură din medicina orientală ce corespund durerii de cap au fost folosite mii de ani şi sînt foarte eficiente (aproximativ un minut):

1. masaţi punctele tradiţionale din adînciturile unde gîtul se uneşte cu capul, apoi urcaţi către creştet, masînd puternic, cu o mişcare circulară;
2. aşezaţi-vă degetele la baza gîtului, lîngă coloana vertebrală. Apăsaţi, masînd circular;
3. menţinînd presiunea, mişcaţi degetele înspre cele două laterale ale gîtului;
4. repetaţi, urcînd puţin. Faceţi aceeaşi mişcare pînă ajungeţi la ceafă.

Puteţi învăţa limbajul energiei corpului?

Capacităţile ancestrale de vindecare se găsesc încă în oasele noastre ancestrale, în mîinile vindecătoare, în inimile generoase şi în minţile intuitive. Eu cred că, încă de mici, vedem şi simţim energiile care îi înconjoară pe oameni şi absorbim, fără să ne dăm seama, informaţii despre sănătatea, starea de spirit, caracterul şi sufletul lor. Însă cultura noastră nu pomeneşte acest lucru şi nici nu întăreşte aceste percepţii. La vîrsta de 2 sau 3 ani, aceste abilităţi slăbesc din cauza neutilizării lor, la fel cum

empatia, care este un dar cu care ne naştem, va slăbi dacă nu este reflectată de cei ce au grijă de copil.

Totuşi, am văzut la unii oameni cum capacitatea de a vedea sau de a simţi energia subtilă s-a refăcut de la sine. Uneori, unii încep chiar să audă ori să guste energiile subtile care vibrează în corp. Animalele sînt conectate în mod natural la aceste energii[10], iar oamenii îşi pot dezvolta această abilitate. Am asistat odată la o demonstraţie a unor persoane nevăzătoare din Java care învăţaseră să se conecteze atît de bine la energiile obiectelor, încît erau capabile să străbată perfect un labirint construit din beţe de bambus, mişcîndu-se cu precizia liliecilor ghidaţi de unde.

Deşi unii oameni deţin o capacitate mai mare de vindecare decît alţii, tot aşa cum anumite persoane sînt înzestrate cu mai mult talent pentru artă, fizică sau sport, eu n-am lucrat niciodată cu cineva care să nu aibă deloc această abilitate. Şi de multe ori, la cursurile mele, oamenii vedeau cîmpuri energetice pentru prima dată sau duceau la bun sfîrşit un tratament, descoperind instinctiv o metodă validă pe care nu le-o predasem înainte.

Am asistat la o vindecare incredibilă cînd predam un curs în San Diego. În prima jumătate de oră, un bărbat din spatele sălii a făcut un atac de cord şi s-a prăbuşit pe podea. Nu puteam ajunge la el, deoarece în jurul lui se adunaseră o mulţime de oameni. Însă un medic care se afla mai aproape a reuşit să ajungă la el. A început să-i acorde primul ajutor, timp în care a fost chemată ambulanţa. Era clar că doctorul îşi asumase misiunea de salvare, dar nu reuşea să facă inima bolnavului să bată şi, înainte de a ajunge ambulanţa, l-am auzit spunînd: „S-a dus". Mi s-a făcut inima cît un purice. În acel moment, în timp ce priveam cu groază întreaga scenă, un băiat de vreo 16 ani a ţîşnit din mulţime şi şi-a croit drum pînă la bărbatul căzut. A luat degetele mici de la fiecare mînă a bolnavului, le-a pus între dinţi şi a început să le muşte pe laterale, chiar la vîrf. Bărbatul s-a ridicat de la podea, iar inima a început să-i bată! Băiatul nu ştia, însă acele puncte se află exact la capătul meridianului inimii. A spus după aceea că habar n-avea ce anume l-a făcut să procedeze în acel mod.

Unul dintre primele cursuri pe care le-am predat a fost la un azil de bătrîni. Unui bărbat de peste 80 de ani îi paralizase partea dreaptă a corpului, deoarece suferise un atac cerebral cu cîteva luni în urmă, şi era extrem de deprimat. Se întreba pentru ce mai trăieşte, îşi blestema accidentul cerebral şi-şi dorea să fi murit. Cum nu simţea nimic pe partea dreaptă, nu putea face exerciţiile fizice menite să îmbunătăţească fluxul energiilor. Încercînd să-l ajut în vreun fel, i-am cerut să stea în faţa unei oglinzi şi să-şi *imagineze* că face acele exerciţii, care ajutau la trecerea energiei din fiecare emisferă cerebrală în partea opusă a corpului. L-am îndemnat să „vadă" cum energia aducea lumină, culoare şi putere în partea inertă a corpului. A făcut acest lucru timp de cîteva zile. A început să-şi simtă treptat partea dreaptă a corpului. I se spusese că nu va mai simţi şi nu va mai putea mişca niciodată acea parte. La finalul celor 12 săptămîni de curs, îşi putea mişca destul de bine braţul şi piciorul drepte, astfel că a putut să-şi facă efectiv exerciţiile fizice, nu doar să şi le imagineze. Era atît de încîntat să vadă că mintea îi repusese corpul în mişcare, încît întreaga imagine

asupra sinelui i s-a schimbat complet. Nu mai avea un trup şi o minte în continuă deteriorare; mintea sa i-a putut întări corpul. Doar faptul că şi-a imaginat că efectuează exerciţiile a condus la o îmbunătăţire a stării sale fizice care depăşea toate aşteptările. Acest lucru nu poate fi pe deplin înţeles decît atunci cînd veţi percepe modul în care energiile subtile pot fi influenţate de minte.

Măsurarea energiilor subtile

În ultimii ani, oamenii de ştiinţă au introdus sintagma *energie subtilă* pentru a descrie forţele nedetectate anterior şi totuşi aparent inteligente din mediul înconjurător şi din corp[11]. Dacă există o forţă care ajută plantele să crească, dacă rugăciunea e o forţă ce grăbeşte vindecarea persoanei pentru care ne rugăm, dacă mîinile unui vindecător transmit o energie ce îl scapă pe pacient de suferinţă, atunci fiecare dintre aceste forţe este formată din „energie subtilă".

Energiile subtile, despre care se presupune că s-ar afla în afara spectrului electromagnetic, funcţionează în cadrul unui domeniu care, pînă recent, a ocolit pînă şi cele mai sensibile instrumente ştiinţifice. Totuşi, acum există aparate care percep măcar componenta electromagnetică mai densă a energiilor subtile. De exemplu, electrozii ataşaţi la mîini şi la picioare pot oferi o evaluare completă a energiei care străbate fiecare meridian şi organele interne corespondente[12]. Schimbările măsurate în fluxul ionic sau în emisiile de lumină din chakre şi meridiane corespund modificărilor energetice care au loc după meditaţie, acupunctură, qi gong şi alte tratamente energetice[13]. Astfel de aparate pot chiar să anticipeze boli. De exemplu, modificarea activităţii unui meridian a prevestit schimbări ale stării fizice care au apărut după cîteva ore, zile sau chiar săptămîni[14].

Şi gîndurile emit o energie subtilă. William Tiller şi colegii săi de la Stanford University au construit un generator de descărcare a gazului care înregistrează activitatea electronilor şi au descoperitcă, doar concentrîndu-se, oamenii pot intensifica activitatea electronilor din generator[15]. Studii efectuate de Princeton School of Engineering sugerează, de asemenea, că gîndurile afectează energiile subtile. Astfel, unii oameni nu doar îşi folosesc mintea pentru a influenţa anumite instrumente ce generează numere aleatoriu, ci prezenţa unor grupuri organizate impune chiar un nivel de *ordine* în ceea ce priveşte generarea numerelor *aleatorii*. La zece întruniri diferite – întîlniri de afaceri, conferinţe ştiinţifice sau evenimente religioase – efectul a fost cel mai puternic atunci cînd grupul era concentrat, atent, unit sau cînd membrii săi împărtăşeau o experienţă emoţională similară[16]. Şi alte studii au ajuns la concluzii asemănătoare[17].

Unele dintre cele mai importante aplicaţii ale energiilor subtile în vindecare sînt evidenţiate de cei care pun diagnostice medicale exacte de la distanţă. Cînd privesc energiile unei persoane, adesea îmi pot da seama dacă energia aduce şi o anumită

boală. Alţi terapeuţi nici măcar nu trebuie să se afle în aceeaşi încăpere cu pacientul. În studiul condus de neurochirurgul C. Norman Shealy, unui diagnostician intuitiv, Caroline Myss, i s-au spus numele şi data naşterii unui pacient cu care nu avusese nici un contact. Myss „intra" în corpul pacientului şi examina minuţios sănătatea fiecărui organ al corpului. Pe un eşantion de 50 de pacienţi, diagnosticul intuitiv al lui Myss a coincis cu cel medical al dr. Shealy în 93% dintre bolile identificate. Afirmaţiile lui Myss erau foarte la obiect, de genul: „testicul stîng malign, cancer răspîndit şi la rinichiul stîng", „herpes genital" şi „schizofrenie"[18]. Numeroase dovezi sugerează faptul că anumite energii subtile sînt, ca şi cîmpurile cuantice, „nonlocale" în efectele lor - influenţa lor nu este afectată de distanţă. Astfel, există o explicaţie plauzibilă în fizică pentru explozia descoperirilor ştiinţifice care susţin existenţa comunicării telepatice, influenţa rugăciunii asupra vindecării, precum şi diverse realităţi, cum ar fi diagnosticele date de Myss de la distanţă[19].

Oamenii care suferă şi se consideră victime ale propriului corp capătă putere atunci cînd reuşesc să direcţioneze energiile subtile pentru a le grăbi vindecarea. O nouă cale li se deschide, iar ei, deloc surprinzător, tind s-o urmeze. E foarte reconfortantă ideea că avem capacitatea de a ne trata singuri, de a gîndi şi de a funcţiona mai bine conectîndu-ne la energiile subtile din interiorul şi din jurul nostru. De aceea, cred că veţi dori să cultivaţi această capacitate. Deşi tehnologiile de înregistrare a energiilor subtile se dezvoltă tot mai mult, aveţi nevoie cu adevărat doar de instrumentele ce se regăsesc în psihicul propriu. Următorul capitol vă va iniţia în *testarea energetică* şi vă va arăta cum să descifraţi energiile subtile fără un echipament special sau percepţie extrasenzorială.

Capitolul 2

Testarea energetică : cum să comunicaţi cu corpul energetic

Medicul chinez poate detecta dezechilibrele meridianelor simţind *vibraţiile, însă aceasta este o tehnică foarte delicată Şi poate dura 10-20 de ani pînă să o stăpîniţi. Metoda Touch for Health foloseşte testarea musculară pentru a detecta acelaşi tip de dezechilibre.*

John Thie, *Touch for Health*

Corpul dumneavoastră este o fîntînă arteziană de sisteme energetice, fiind extrem de complex, excelent coordonat şi absolut unic. Iată de ce nici un expert nu vă poate spune cu exactitate ce ar trebui să faceţi ca să vă meargă bine. Nu numai fiecare persoană are o energie distinctă, ci şi fiecare celulă, organ şi sistem al corpului. Fiecare vorbeşte o altă limbă, însă toate împărtăşesc o limbă universală.

Testarea energetică este instrumentul perfect pentru descifrarea acestor limbaje, cuvînt cu cuvînt. Cu ajutorul testării energetice vă puteţi evalua propria energie - unică, vibrantă - sau cîmpul energetic. Acest capitol se ocupă în principal de testarea energetică. De asemenea, vă arată cum să percepeţi intuitiv propriul cîmp energetic şi cele care vă înconjoară.

Boala se manifestă mai întîi în energii şi apoi la nivel fizic. În provinciile din China unde rolul principal al medicului era de a menţine starea de sănătate prin echilibrarea energiilor oamenilor, el era plătit doar atît timp cît pacientul se simţea bine. Dacă doctorul trebuia să trateze o boală şi nu reuşea, pacientul nu-l plătea. Prin comparaţie, practica medicinei occidentale de a aştepta apariţia simptomelor fizice înainte de a interveni este destul de crudă. E mult mai uşor şi mai înţelept să tratezi dezechilibrul atît timp cît se limitează doar la o disturbare a cîmpului energetic decît să aştepţi să se transforme într-un simptom fizic, care este mult mai puternic şi mai greu de înlăturat.

Cei care s-au adaptat cu succes la societatea modernă au împins dincolo de pragul conştientizării foarte multă înţelepciune intuitivă. Mediul cultural în care aţi crescut a pus accentul pe dezvoltarea intelectului, negînd cunoaşterea primară a propriului corp. Tuturor ni s-au reprimat instinctele. A deveni civilizaţi înseamnă, la o scară mai largă, a învăţa *cum să nu facem* ceea ce ne cere corpul.

Totuşi, corpul este înzestrat cu o inteligenţă care depăşeşte capacitatea de înţelegere a intelectului. De-a lungul anilor, am căutat metode prin care oamenii ce nu percep în mod conştient energiile subtile să le poată detecta, să se conecteze la ele, să interacţioneze cu ele şi să le folosească în vederea vindecării. Descoperind cum vă influenţează energiile subtile, vă veţi cultiva propriile capacităţi latente de a vedea, a simţi şi a influenţa sănătatea corpului dumneavoastră. Nu citiţi cartea pasiv. Fiecare efort depus în sprijinul sistemelor energetice vă poate aduce beneficii uriaşe.

Corpul energetic

Corpul energetic completează în mod subtil corpul fizic, fiind mult mai receptiv decît acesta la diferite tipuri de influenţă. Deoarece corpul energetic poartă amprenta sănătăţii corpului fizic, el reprezintă conceptul fundamental al medicinei energetice. Tratamentele aplicate corpului energetic se răsfrîng asupra întregului organism.

Corpul energetic îşi face simţită prezenţa în mod clar în cazul durerii membrului-fantomă, una dintre cele mai stranii enigme ale medicinei. O persoană poate simţi o durere groaznică şi inexplicabilă într-o parte a corpului care nu mai există. Aproape 300 000 de oameni din Statele Unite au un braţ sau un picior amputat şi majoritatea au acuzat dureri sau mîncărimi acolo unde fusese odată acel membru[1]. Datorită „calităţilor senzoriale vii şi locaţiei precise în spaţiu", după cum afirmă Ronald Melzack, psiholog cercetător la McGill University, membrele-fantomă „par atît de pline de viaţă, încît pacientul poate chiar să încerce să coboare din pat cu piciorul lipsă sau să ridice o cană cu mîna pe care nu o mai are... Poate simţi o ulceraţie dureroasă sau o inflamaţie pe care le-a avut odată la picior sau chiar urma lăsată de inel pe deget"[2]. Durerea membrului-fantomă este acuzată atît de cei care s-au născut fără un membru, cît şi de cei ce l-au pierdut, iar medicina nu a reuşit în general să scape aceste persoane de suferinţă.

Unii neurologi sînt de părere că creierul este înzestrat încă de la naştere cu o hartă a corpului şi că membrul rămîne imprimat pe ea, chiar dacă nu se dezvoltă niciodată sau e amputat. Conform acestei teorii, senzaţiile din membrul-fantomă sînt activate de nervii de la baza membrului lipsă[3]. Această părere m-ar ajuta mai mult în observaţiile mele cînd lucrez cu pacienţi cu membre amputate dacă ar fi completată de înţelegerea ideii de corp energetic. Cred că, de fapt, membrul-fantomă este „dublul" energetic al membrului lipsă.

Un bărbat căruia i se amputase un deget, pe care-l păstrase într-un borcan în subsolul încălzit al casei mamei sale, nu a simţit nici o durere ani de zile. Apoi a consultat din nou medicul care-i făcuse operaţia, plîngîndu-se de senzaţia unei răceli extreme în zona degetului lipsă. Urmînd sfatul doctorului de a verifica starea degetului, omul a descoperit că în subsolul unde se afla borcanul era foarte frig din cauza unui geam spart. După ce degetul a fost luat de acolo, durerea a dispărut[4]. Alte

situaţii similare sugerează faptul că energia membrului-fantomă rămîne într-un fel conectată la energia membrului propriu-zis. Acest lucru e cu atît mai credibil cu cît se înregistrează un număr tot mai mare de efecte nonlocale, cum ar fi vindecarea la distanţă şi puterea vindecătoare a rugăciunii[5].

Următoarele trei cazuri implică durerea membrului-fantomă şi pun într-o lumină nouă natura corpului energetic. Această durere n-ar fi percepută ca o enigmă dacă s-ar înţelege că „un membru energetic" rămîne şi după ce membrul propriu-zis a fost pierdut. Aşa cum durerea-fantomă este de netăgăduit pentru cei care o simt, şi faptul că ea reacţionează la tratamentele energetice e un lucru cît se poate de cert.

Durerea-fantomă de nesuportat

Un bărbat arătos care-şi pierduse ambele picioare în Vietnam a fost adus la mine în scaunul cu rotile. Nimeni nu reuşise să-l ajute să scape de durerea pe care o simţea acolo unde fusese piciorul său drept. Îşi amintea perfect momentul în care a călcat pe o mină şi a văzut cum i-au fost pulverizate oasele şi carnea piciorului drept. Durerea pe care o resimţea acum era de nesuportat. Senzaţiile semănau atît de mult cu cele din momentul accidentului, încît nu putea scăpa de amintirile traumatizante. Tot din cauza durerii necruţătoare avea şi nişte coşmaruri cumplite. Piciorul stîng nu-l durea aşa de tare. Avea mîncărimi, dar era un disconfort uşor comparativ cu ceea ce simţea la piciorul drept.

Stînd lîngă prietenul său, a început să plîngă şi mi-a spus: „Durerea e atît de groaznică, iar faptul că mă leagă de trecut e atît de cumplit, încît mă gîndesc uneori să mă sinucid". I-am putut vedea energiile de la ambele picioare lipsă şi le-am putut simţi cu mîna. Am urmat energia de-a lungul lor pînă la tălpi. O puteam palpa. Mîna a început să mă doară îngrozitor. L-am întrebat dacă mîna mea se află în zona în care simţea durerea cea mai mare. Mi-a răspuns că aşa era. Părţile cele mai dureroase erau cele două laturi ale tălpilor, chiar la capătul meridianului vezicii urinare. I-am spus: „Poate că ţi se va părea o nebunie, dar cred că aş putea să ating nişte puncte din dreptul tălpilor şi să te ajut să scapi de suferinţă".

Mi-am dus mîinile în dreptul tălpilor lui şi am presat punctele reflexogene de pe meridianul vezicii urinare. Cred că celor doi bărbaţi care urmăreau mişcările mele ciudate li se părea că ating doar aerul. Dimpotrivă! Simţeam şi vedeam meridianele ca şi cum picioarele lui ar fi fost la locul lor. La început, atingerea zonei unde fusese piciorul drept i-a provocat durere pacientului. După cîteva minute, mi-a spus că îl scăpasem nu numai de durerea din picior, ci şi de o durere acută de spate, chiar deasupra taliei. Interesant e faptul că şi acea zonă este guvernată de meridianul vezicii urinare.

Erau implicate şi meridianul rinichiului şi cel al ficatului, aşa că am acţionat şi asupra acelor puncte. Meridianul rinichiului guvernează frica, iar stimularea acestor puncte a avut ca rezultat un catharsis puternic. Frica şi spaimele îngropate adînc în suflet, care l-au ţinut prizonier din punct de vedere emoţional, tocmai îl eliberaseră.

A plîns fără oprire. Am acţionat asupra punctelor pînă cînd a reuşit să se descarce emoţional. Pe măsură ce frica îl părăsea, devenea tot mai euforic. În timp ce acţionam asupra punctelor ficatului, durerea a dispărut. I-am arătat prietenului său, care locuia cu el, ce puncte să stimuleze şi cum să facă asta. Cei doi nu s-au mai întors niciodată, dar, la rugămintea mea, m-au sunat o dată pe lună. Prietenul mi-a spus că, după acea şedinţă, bărbatul a început să iasă din depresia profundă în care căzuse. Deşi durerea-fantomă mai revenea uneori, cei doi ştiau acum cum să rezolve problema.

Mîncărimile la degete şi indigestia

Unui bărbat a cărui mînă fusese prinsă într-un utilaj din fabrica unde lucra îi lipseau degetul arătător şi vîrful degetului mic. Avea o uşoară senzaţie acolo unde fuseseră degetele, dar nu-l deranja. De fapt, pentru el aceste senzaţii erau „amuzante", însă uneori avea mîncărimi în degetele-fantomă. Mi-a cerut ajutorul pentru că avea probleme mari de digestie. După o serie de tratamente medicale fără succes, consultase un psihoterapeut pentru a afla dacă această problemă avea legătură cu stresul sau cu temerile din subconştient, probabil cauzate de accident. După ce mi-a mărturisit acest lucru, mi-am dat seama că degetul arătător lipsă se află la capătul meridianului intestinului gros şi că meridianul intestinului subţire începe de la degetul mic. Mi-am pus problema dacă nu cumva meridianele ce străbat degetele lipsă ar avea vreo legătură cu tulburările sale digestive. I-am spus acest lucru. Nu ştia nimic despre meridiane şi nu părea deloc convins că ar putea exista o legătură între digestie şi degetele sale lipsă.

Cu toate acestea, am urmat meridianele în susul şi în josul braţelor sale pentru a încerca să eliberez energiile din intestinul gros şi din cel subţire, concentrîndu-mă în special asupra porţiunilor lipsă ale arătătorului şi degetului mic. Am folosit o tehnică specială de deschidere a energiei blocate chiar de punctele de acupunctură. Seamănă puţin cu stoarcerea unui tub de pastă de dinţi : împingi energia în afară. Pe măsură ce acţionam asupra punctelor care activează meridianul intestinului gros, zona degetului arătător lipsă a început să-i zvîcnească atît de dureros, încît mi-a cerut să mă opresc. Pentru a opri pulsaţiile, am acţionat asupra „punctelor de sedare" de pe acel meridian, fapt ce dădea impresia că apăs aerul din locul unde se aflase arătătorul. Durerea a dispărut, dar mi se părea că energia încă stagna. Am încercat din nou, de data acesta începînd de la celălalt capăt al meridianului şi împingînd energia în direcţia opusă. A funcţionat. Senzaţia de balonare n-a mai apărut cîteva zile, însă apoi s-a manifestat din nou. La a doua şedinţă i-am arătat unde să apese şi să maseze şi cum să găsească meridianele. A aplicat aceste tehnici în fiecare zi, iar problemele sale digestive au dispărut definitiv.

Durerea-fantomă congenitală

O femeie a venit la o şedinţă împreună cu copilul ei, sperînd că el va dormi în tot acest timp, însă băieţelul a fost foarte neliniştit. Se născuse fără un braţ. În timp ce mama sa îl ţinea în braţe, el ţipa şi nu putea sta liniştit deloc. Tot ce am făcut a fost să lovesc de-a lungul braţului inexistent – uneori uşor, alteori mai tare. A început să se calmeze, să gîngurească şi, în final, a adormit. Mama lui mi-a spus că plîngea des şi nu reuşea să-l liniştească. I-am explicat în cîteva minute cum să deplaseze şi să armonizeze energiile din „membrul-fantomă", iar din acel moment femeia a reuşit să-şi potolească bebeluşul ori de cîte ori durerea braţului-fantomă reapărea.

Aceste cazuri, dar şi altele similare adaugă încă o notă de mister durerii membrului-fantomă. Deşi unora li se pare destul de ciudat să mă vadă apăsînd punctele meridianelor în aer, oamenii nu se mai miră cînd durerea cronică începe să dispară sau anumite afecţiuni asociate acelor meridiane sînt tratate. Imaginîndu-vă că există un membru energetic, indiferent dacă este la locul lui sau nu, veţi putea vizualiza propriul corp energetic.

Energiile unice din interior

Cîmpul energetic al fiecăruia dintre noi se schimbă de la o clipă la alta. Cel mai bine conştientizaţi schimbările energetice din interior atunci cînd în cameră intră cineva de care vă simţiţi atras sau de care vă este frică, dar puteţi învăţa să deveniţi conştient de energiile mult mai subtile ce curg în interiorul sau în jurul dumneavoastră.

Energiile dumneavoastră au trăsături comune cu energiile tutror celorlalte persoane : cu toţii sîntem înconjuraţi de un cîmp cromatic numit *aură*, toţi avem şapte centre energetice majore numite *chakre* şi meridianele tuturor urmează căi asemănătoare. Însă aceste afirmaţii cu caracter universal nu sînt decît abstracţiuni comparativ cu texturile bogate, cu formele neobişnuite, cu ţesăturile încîlcite şi culorile armonioase care fac diferenţa între cîmpurile noastre energetice.

Schimbările din energia dumneavoastră le precedă pe cele din corp

De fapt, energiile dumneavoastră sînt unice şi vă modelează corpul fizic atît de mult, încît veţi începe să semănaţi cu propriul corp energetic, tot aşa cum două persoane care trăiesc împreună de 50 de ani ajung să semene adesea. Deoarece cîmpul energetic vă pulsează în corp, el îşi adaugă treptat complexitatea la structura fizică determinată de gene. Materia urmează energia. Dacă vreţi să îmbătrîniţi frumos, energia trebuie să fie pozitivă. Sănătatea organismului dumneavoastră reflectă sănătatea, puritatea şi fluxul

energiei din corp, iar programul la care veți participa vă va arăta cum să excelați în ambele privințe.

Cei sensibili la cîmpurile energetice sînt capabili să identifice anumite schimbări în activitatea electrică din corpul unei persoane. Descrierile lor corespund testelor efectuate de instrumentele standard de măsurare a reacției galvanice a pielii, a undelor cerebrale, a tensiunii arteriale, a bătăilor inimii și a contracțiilor musculare. În plus, relatările acestor persoane privind anumite schimbări în cîmpul energetic, ca și rezultatele afișate de instrumentele descrise în capitolul anterior, cele care măsoară energiile subtile, *precedă* într-o mică măsură schimbările în măsurătorile fizice[6]. Schimbările observate în cîmpul energetic au prezis schimbări fizice măsurabile. Menținînd vitalitatea corpului energetic, o veți menține și pe cea a organismului.

Cum să vă refaceți energiile în timp ce faceți baie

Îmi place la nebunie să fac baie. Următoarele exerciții pot transforma o simplă baie într-o minunată ocazie de refacere a energiei. Iată cîteva dintre cele preferate de mine:

1. puneți în cadă conținutul unei cutii de bicarbonat de sodiu. Acesta vă purifică aura;
2. lăsați-vă ușor pe spate în cadă și relaxați-vă profund, apăsînd punctele „O, Dumnezeule!" timp de cel puțin un minut (pagina 96);
3. puteți masa ușor punctele limfatice (vezi figura 9);
4. în partea superioară a labei piciorului, în spațiile dintre oasele care corespund degetelor, se găsesc „reflexele mersului". Energia tinde să se împotmolească acolo. Plasați degetele de la mîini sub fiecare dintre labele picioarelor și degetele mari pe punctul reflex al mersului, apoi masați și împingeți cu degetele mari energia în josul fiecăruia dintre cele cinci puncte reflexe ale mersului. Încheiați cu un masaj la tălpi;
5. dacă aveți o senzație de răcoare, lăsați genunchii să se sprijine de cele două laturi ale căzii. Încrucișați-vă brațele și împingeți coatele în partea din interior a coapselor. Apăsați-vă bicepșii cu degetele mari de la mînă. Această poziție, menținută timp de două sau trei minute, vă ajută să vă eliberați plămînii și, pînă să ieșiți din cadă, vă va trece senzația de frig.

Detectarea energiilor corpului

Unul dintre cele mai simple experimente de detectare a energiilor din corp este cel în care vă folosiți mîinile. Ele pot percepe energia la fel de bine cum ochii percep lumina:

1. frecați cu putere palmele între ele, timp de aproximativ zece secunde;
2. depărtați-le una de cealaltă, la o distanță de aproximativ 15 cm și mențineți-le în această poziție. Mulți oameni, atunci cînd procedează în acest mod, simt că ating ceva aproape palpabil;
3. faceți acest experiment ținînd palmele nemișcate sau apropiindu-le și depărtîndu-le foarte încet una de cealaltă.

Energia subtilă pe care o veți simți între palme seamănă cu cea care se mișcă permanent, se învolburează și se rotește prin tot corpul. Dacă nu puteți simți energia, frecați-vă din nou palmele între ele. De data aceasta țineți-le formă de pîlnie. Încercați să percepeți „marginile" energiei dintre palme și atingeți acest glob de energie pe care îl țineți în mîini.

Încercați și un alt experiment:

1. frecați, din nou, cu putere, palmele între ele;
2. țineți mîna stîngă în fața pieptului, la o distanță de aproximativ 10 cm de corp;
3. începeți să faceți mișcări lente, în sens contrar acelor de ceasornic, deasupra acestei zone (ca și cum ceasul s-ar afla cu spatele la piept);
4. vibrați la senzațiile subtile din palme, degete sau piept. Vă mișcați prin cîmpul energetic al chakrei inimii, iar energiile sale sînt receptate de palma dumneavoastră. Așa cum cu toții visăm noaptea, însă nu întotdeauna ne amintim visele, tot așa înregistrăm astfel de senzații, dar nu le conștientizăm întotdeauna;
5. aduceți mîna dreaptă în aceeași zonă și faceți mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic. Observați dacă detectați senzații similare sau diferite.

Energiile care vă înconjoară le influențează pe cele din interior

Radiațiile solare care lovesc Pămîntul fluctuează în funcție de fazele lunii și se pare că influențează comportamentul uman. Numărul apelurilor de urgență crește în zilele cu lună plină; tot atunci, rapoartele psihiatrice indică o agravare bruscă a comportamentului psihotic; rata de suicid este mai mare cînd luna e în descreștere; rata deceselor este cea mai mare două zile după o noapte cu lună plină. Și fondurile

mutuale fluctuează după un tipar ce are legătură la ciclul lunar[7]. Perioadele de acalmie în cîmpul magnetic al Pămîntului corespund unei ascuţiri a sensibilităţilor, cum ar fi telepatia, clarviziunea şi precogniţia[8].

De asemenea, energiile celorlalţi oameni ne influenţează propriile energii, precum şi starea mentală, după cum arată şi comentariile de genul : „Îmi place să iau contact cu energia ei", „Avea o energetie atît de densă, că puteai să o tai cu cuţitul", „Energia de la şedinţă a fost nemaipomenită". Puteţi simţi energiile altei persoane cu palmele :

1. după ce frecaţi palmele între ele şi le scuturaţi, faceţi încet un cerc, cu palma stîngă, în sens contrar acelor de ceasornic, cam la 10 cm distanţă de pieptul prietenului dumneavoastră. Fiţi atent la orice senzaţie subtilă din palme ;
2. procedaţi în acelaşi fel, de data aceasta cu palma dreaptă şi în sensul acelor de ceasornic. Înregistraţi senzaţiile din fiecare direcţie.

Impactul pe care energiile oamenilor îl au asupra altor energii a fost demonstrat ştiinţific. Energia produsă de inima unei persoane, măsurată prin electrocardiogramă, afectează activitatea inimii şi undele cerebrale ale altei persoane, măsurate cu ajutorul electrozilor ataşaţi de piele. Efectul este maxim atunci cînd cei doi au contact fizic, dar poate fi detectat şi dacă stau la o distanţă de un metru unul de celălalt[9].

Capacitatea de a percepe energiile subtile se accentuează deseori la persoanele care şi-au pierdut vederea. La puţin timp după ce şi-a pierdut vederea într-un accident la vîrsta de 8 ani, Jacques Lusseyran şi-a dat seama că mai există o modalitate de a vedea : „Conştientizam o anumită strălucire... Vedeam o lumină şi o percepeam chiar dacă eram orb... Lumina îşi răspîndea culoarea asupra lucrurilor şi a oamenilor. Părinţii mei, cei pe care îi întîlneam întîmplător pe stradă, cu toţii aveau culoarea lor caracteristică, pe care n-o percepusem niciodată înainte de a orbi. Totuşi, acum aveam această însuşire deosebită, asemănătoare cu capacitatea de a vedea un chip".

Această capacitate de „a vedea" s-a dovedit extrem de utilă cînd, în 1941, la vîrsta de 17 ani, Lusseyran a contribuit la formarea Rezistenţei Franceze. Sarcina lui era poate cea mai delicată, aceea de a recruta persoane, probabil datorită extraordinarei sale abilităţi de „a citi" oamenii. A adus o contribuţie decisivă la realizările extraordinare ale Rezistenţei, iar prăbuşirea sa a fost cauzată doar de faptul că a subestimat semnificaţia unei culori pe care a observat-o la un individ. Cînd l-a întîlnit pe Elio, spionul infiltrat care a dus la arestarea lui Lusseyran şi a multor altor lideri ai Rezistenţei, Jacques şi-a dat seama că, în ciuda recomandărilor sale impecabile, „ceva ca o dungă neagră... se interpunea între Elio şi mine. O puteam vedea foarte clar, dar n-am ştiut cum să interpretez acest lucru"[10].

Indiferent dacă mintea vă înregistrează sau nu propria energie ori cîmpurile energetice care vă înconjoară, totuşi le *experimentaţi* permanent. De exemplu, imaginaţi-vă cum ar fi să intraţi în camera copilului sau în biroul unui coleg de serviciu atunci cînd este supărat pe dumneavoastră sau abia aşteaptă să vă vadă ori

este deprimat. Sau imaginaţi-vă cum ar fi să ţineţi un discurs. Înainte de a rosti primul cuvînt, publicul vă întîmpină cu aplauze, cu o energie total diferită de cea a unui grup ostil. Probabil cunoaşteţi persoane care vă fac să fiţi fericit, vorbăreţ şi relaxat, de îndată ce păşiţi în cîmpul lor energetic. Tot aşa, aţi păşit şi în cîmpuri energetice care vă fac să vă simţiţi tensionat, obosit sau incoerent. Cînd cîmpul energetic al cuiva este într-o stare extremă, mă simt ca şi cum aş fi lovită de un front atmosferic intens.

Energiile din jur pot să vă ajute ori să vă facă rău. Există, de exemplu, dovada faptului că animalele de casă creează o atmosferă mai propice vindecării[11]. În schimb, expunerea prelungită la cîmpurile electromagnetice de mare intensitate a fost asociată cu vulnerabilitatea crescută la boala Alzheimer, depresie, tentative de suicid, leucemie, precum şi cancer de sînge, cerebral, de colon, la prostată, al sistemului nervos, limfatic, la plămîni sau sîni[12].

Şi încăperile au energii. Gîndiţi-vă la bucătăria bunicii. Cum percepe corpul dumneavoastră energia acesteia ? Sau imaginaţi-vă o sală de clasă, un garaj, o bibliotecă, o sală de teatru, o catedrală, o celulă de închisoare. De asemenea, s-ar putea să vă simţiţi atras de anumite tipuri de energii. De exemplu, unele persoane sînt atrase de energia artei. Altele de energia cailor sau a celor neajutoraţi. Unii oameni se simt atraşi de energia cibernetică. Alţii de energia escaladării munţilor. Bineînţeles, sînt implicaţi şi alţi factori, dar fiecare experienţă are o energie distinctă. Gîndiţi-vă la care energii vibraţi în mod special.

Cum să scăpaţi de senzaţia de frică

Cînd sînteţi cuprins de frică, nelinişte sau de o fobie, puteţi scăpa de aceste senzaţii dacă loviţi uşor un punct al meridianului triplu cald, care guvernează reacţia de tip „luptă sau fugi". Data viitoare cînd vă va fi frică, procedaţi în felul următorul (aproximativ un minut) :

1. loviţi uşor dosul palmei, la jumătatea distanţei dintre încheietură şi degete, în dreptul punctului în care inelarul se uneşte cu degetul mic. Procedaţi astfel timp de aproximativ un minut ;
2. dacă tot nu aţi scăpat de senzaţia de frică, faceţi acelaşi lucru la mîna cealaltă.

Chiar şi atunci cînd suferiţi de o fobie, dacă repetaţi des această tehnică, ea va modifica tiparul energetic din subconştient.

Cum să „purtaţi" un cîmp energetic

Uneori pot vedea în energia unui necunoscut ceva unic şi atît de deosebit, încît am tendinţa de a fugi la el şi de a-i vorbi despre culoarea minunată a aurei sale sau despre o chakră ce seamănă cu un spectacol de lumini. De obicei, mă abţin de la astfel de remarci exuberante, însă uneori nu pot să nu-i zîmbesc acelei persoane, transmiţîndu-i sentimentele pozitive pe care energiile sale mi le-au trezit. Totuşi, cînd sînt cu un client, este de datoria mea să-i împărtăşesc ceea ce văd. De exemplu, dacă acel client este lipsit de orice speranţă, i-aş putea vorbi despre o parte a cîmpului său energetic care dezvăluie o capacitate aflată în stare latentă sau altă forţă ce l-ar putea ajuta să iasă din acea stare de spirit.

Dintr-o multitudine de caracteristici, oricare poate ieşi în evidenţă. Cineva poate avea o formă sau o combinaţie de culori într-o anumită chakră pe care eu să nu o mai fi văzut vreodată, dar a cărei semnificaţie s-o intuiesc. Îmi amintesc cît de uimită am fost cînd am văzut prima dată cîmpul energetic al unui tînăr. Mama sa îl adusese la mine pentru o şedinţă. Era la liceu şi era considerat foarte încet la minte, chiar retardat. Totuşi, cînd a intrat în încăpere, nici n-am apucat să-i întîlnesc privirea, deoarece ochii îmi erau deja fixaţi pe formele geometrice superbe din cîmpul său energetic. Era învăluit într-o explozie de forme care depăşeau cu mult tot ce văzusem eu vreodată în ceea ce priveşte complexitatea, modelul şi splendoarea estetică. Primul meu gînd a fost: „Aceasta nu poate fi o persoană retardată. Are energia unui geniu!".

Nici un alt client nu avusese vreodată un cîmp energetic atît de diferit de ceea ce mă aşteptam eu să văd. Eram atît de concentrată, încît nu mi-am putut ascunde starea de stupefacţie. Am luat o foaie de hîrtie şi i-am spus: „Aş vrea să-ţi arăt şi ţie ce văd eu". În timp ce el şi mama sa priveau, eu desenam formele diferite pe care le vedeam în cîmpul său energetic. Apoi, *ei* au fost cei uimiţi. Mama băiatului mi-a explicat că el îşi petrecea foarte mult timp desenînd figuri geometrice asemănătoare cu cele pe care le desenasem eu. Figurile, deosebit de complexe, erau remarcabile. Pentru un moment m-am gîndit dacă nu cumva era un matematician de geniu, dar am abandonat repede această idee. Energiile sale nu se concentrau într-o rază laser, aşa cum văzusem că se întîmplă în cazul savanţilor. Ale lui constituiau mai degrabă un cîmp imens. Mi-am dat seama că era extrem de inteligent – inteligenţă care nu fusese însă măsurată.

Prima dată l-am văzut în luna aprilie, spre finalul anului şcolar. Şcoala nu-l mai dorea şi în anul următor. Mama sa ştia că fiul ei nu este prost, dar nu era conştientă de faptul că el era, într-un fel, sclipitor. Problema lui era că nu se sincroniza deloc cu energiile sale. Nimeni nu-i înţelegea felul unic de a experimenta lumea, iar el încerca din răsputeri să facă lucrurile aşa cum le făceau şi ceilalţi. Cei mai mulţi dintre noi au anumite probleme de gîndire atunci cînd energiile lor nu sînt armonizate. El avea mintea afectată de discordanţa dintre energiile sale şi modul în care încerca să trăiască. Sînt total descurajată de felul în care noi, oamenii, ne judecăm unii pe ceilalţi. Pînă cînd nu avem de-a face destul de mult timp cu altă energie, nu putem avea habar cum este să trăieşti în interiorul respectivului cîmp energetic.

Singurul lucru care părea să-l ajute pe băiat să se sincronizeze cu energiile sale şi să-l facă să se simtă ceva mai bine era să deseneze formele geometrice pe care le vedea în jurul său, acesta fiind şi motivul pentru care lîncezea majoritatea timpului. Vedea aceste forme foarte clar şi în mod constant. Mama sa îl dusese şi la oftalmolog, pentru că, uneori, formele îi afectau vederea. Li s-a spus că băiatul avea probleme cu ochii.

Corpul şi energiile sale erau atît de dezarmonizate, încît era nevoit să se manifeste foarte greoi. Vorbea cu dificultate, se mişca greu, reacţiile îi erau întîrziate, toate acestea dîndu-le celor de la şcoală impresia că era retardat. Astfel, pe tot parcursul şedinţei am încercat să-i sincronizez corpul cu lumea din jur şi cu energiile sale. Imaginaţi-vă un om ale cărui mişcări sînt limitate de faptul că poartă bluza pe post de pantaloni şi pantalonii traşi pe cap. Aşa trăia acest tînăr în cîmpul său energetic. Multora dintre noi li se dictează cum să se îmbrace de către felul în care au fost educaţi şi de cultura căreia aparţin, fiind în acelaşi timp orientaţi şi către cîmpul energetic. Datoria mea era să-l învăţ pe tînăr cum să poarte ceea ce avea, oricît de neobişnuit ar fi fost, şi să inventez exerciţii energetice care să-i reconfigureze mişcările şi activităţile pentru a corespunde energiilor. Aş adăuga faptul că multe dintre aceste exerciţii imitau modul cum s-a aliniat în mod spontan la propriul cîmp energetic desenînd figurile geometrice pe care le vedea.

Imediat ce i-a fost oferită o idee legată de lumea pe care o experimenta, a vrut mai mult. Era ca şi cum ar fi fost conectat brusc la cîmpul care îl înconjura. Ritmul vorbirii şi al mişcărilor sale s-a îmbunătăţit considerabil. Rezultatele şcolare s-au îmbunătăţit enorm. Acum, cînd nu mai purta „pantalonii de energie" pe cap, putea, atît la propriu, cît şi la figurat, să sară, să fugă, să zburde şi să se joace fără să mai bîjbîie drumul. De fapt, deşi nu ne-am concentrat în mod direct asupra acestui aspect, oboseala cronică de care suferea de ani întregi a dispărut ca prin farmec după primele şedinţe.

Avînd în vedere formele geometrice pe care le tot observam în energiile sale, l-am întrebat dacă este bun la matematică. Mi-a spus că nu crede că este, dar din următoarele replici mi-am dat seama că nici nu avusese ocazia să afle. Am îndemnat-o pe mama lui să găsească pe cineva cu o abordare deosebită a geometriei şi să vadă la ce rezultate ajunge. Părinţii i-au găsit curînd un curs şi un profesor de geometrie. După cîteva săptămîni, el era cel care-i preda profesorului. Pur şi simplu, capacităţile sale mentale deosebite nu fuseseră descoperite pînă atunci, însă acum se dezvoltau pe zi ce trecea. După ce profesorii săi, uimiţi, au început să vorbească cu colegii de breaslă despre el, a fost recrutat de o universitate de renume, care i-a oferit o bursă pentru talentul său la geometrie. În felul lui deosebit, era mai inteligent decît oricare alt om pe care-l întîlnisem vreodată, iar acest lucru era evident în cîmpul său energetic.

Perceperea energiilor subtile

Sînt sigură că, atunci cînd se nasc, copiii sînt mult mai deschişi către tărîmurile energiei decît în perioada maturităţii. Aţi observat vreodată cum bebeluşii se uită undeva deasupra capului dumneavoastră sau într-o parte a feţei? Nu am absolut nici o îndoială că ei pot vedea energiile care ne înconjoară. Copiii mici văd, simt şi cunosc energiile. Însă, deoarece creierul are atît de multe de învăţat, iar despre domeniul energiilor subtile se spune prea puţin sau el este deseori contestat, aceste sensibilităţi devin latente. Nu sînt incluse în procesul de învăţare.

Totuşi, uneori am avut ocazia să le încurajez pe femeile însărcinate sau pe părinţii unui bebeluş să îi vorbească încă de la început copilului despre energie. Indiferent dacă părinţii pot vedea sau nu energia, îi rog să-şi imagineze energiile care animă orice formă de viaţă şi să vorbească despre ele. Poate că vor vorbi doar despre ceea ce-şi imaginează, însă astfel se conectează la ceea ce, pentru copil, este o realitate. Dintre copiii unor astfel de părinţi, cîţiva încă mai pot să vadă energia în culori vii şi să vorbească despre aceasta fără teamă. De asemenea, am văzut mulţi adulţi care au început să vadă şi să perceapă foarte clar energiile, după ce au apelat la tehnicile descrise în această carte. Ei se deschid unei capacităţi profund întipărite, însă uitate.

O femeie şi-a adus cu forţa soţul, care era medic, la unul dintre cursurile mele săptămînale. Nu credea sub nici o formă în vindecarea prin energie, iar faptul că o persoană ar putea vedea anumite culoari în energiile oamenilor i se părea hilar. Însă, exprimîndu-şi comentariile, adesea sarcastice, despre „capacitatea de a vedea" culori, mi-am dat seama că avea una dintre cele mai profunde şi mai frumoase voci din cîte am auzit. Cînd oamenii se grupau pentru a practica tehnicile împreună, el lucra întotdeauna cu soţia sa, într-un colţ mai izolat al încăperii. În ultima zi de curs, deodată, în timp ce cursanţii practicau exerciţiile cîte doi, s-a auzit o voce ascuţită exclamînd din fundul sălii: „Purpuriu, văd purpuriu!". Era medicul. A fost atît de surprins să vadă această culoare în energiile soţiei sale, încît vocea i-a urcat cu trei octave.

Cînd învăţăm limba propriului cîmp energetic, dobîndim capacitatea de a-l citi, a-l auzi şi a conversa cu el. Unul dintre cele mai delicate lucruri în ceea ce priveşte cultivarea unor noi sensibilităţi legate de energiile proprii sau de ale altora este faptul că, adesea, ele nu ne apar aşa cum ne-am aştepta. Întocmai ca în cazul sinesteziei, prin care anumiţi oameni pot *să miroasă* culori şi *să vadă* sunete, perceperea energiei se poate strecura, pur şi simplu, în unul dintre canalele senzoriale obişnuite. Cunosc oameni care pot să audă, să miroasă ori să guste anumite energii, spre deosebire de mine, care le văd şi le pot pipăi. Însă şi simţul meu gustativ s-a dezvoltat. De obicei, pot afla cu ajutorul gustului care dintre cele cinci elemente predomină în energiile unui client – pot avea în gură un gust metalic atunci cînd lucrez cu energia metalică a unei persoane –, iar acest lucru îmi atrage atenţia asupra dezechilibrelor. Cunosc trei oameni care pot *auzi* mişcările energiei. Unul dintre colegii mei a început să miroasă energiile, iar mirosurile au devenit atît de puternice, încît a trebuit să renunţe la meserie pentru un timp. Nu putem şti dinainte cum vom înregistra energiile subtile. Cu toţii deţinem puteri şi modalităţi diferite de cunoaştere. Pe măsură ce învăţăm limbajul energiei, singurul lucru pe care-l putem prezice cu siguranţă este că ea ne va vorbi în felul ei caracteristic, şi nu cum am vrea sau ne-am aştepta noi.

Prietena şi asociata mea, Sandy Wand, vede adesea simboluri atunci cînd lucrează cu cineva. Niciodată nu ştie unde o vor îndruma. Însă a învăţat să le descrie clienţilor şi, chiar dacă, deseori, nu ştie semnifică ele, speră că, la un moment dat, vor începe să capete sens. Nu îi povestisem o experienţă traumatizantă, cînd am crezut că am să mor. Stînd în pat într-o cameră de hotel din Londra, am simţit deodată că toată energia mi se prăbuşeşte ca un lift în cădere, direct în chakra rădăcinii, oprindu-se cu o smucitură. Dintr-odată, nu mai puteam vedea camera. Tot ceea ce vedeam era un albastru-închis, care semăna cu o cerneală ce fierbea în chakra rădăcinii. A început să urce, cuprinzîndu-mi tot corpul. Parcă era o substanţă otrăvitoare care îmi pătrunsese în organism.

Cînd m-am întors acasă, simţindu-mă încă otrăvită, Sandy a ţinut o şedinţă. După ce m-a examinat cîteva minute, a spus: „Chestia pe care ţi-o voi spune nu prea are logică, dar ştii cum împroaşcă sepiile cerneala pentru a se apăra? Vizualizez aici că, întocmai ca o sepie, chakra rădăcinii a împroşcat energie pentru a te proteja". Piesa lipsă din puzzle pe care ea mi-a oferit-o şi pe care eu nu o aveam era faptul că, în timp ce eu văzusem acel albastru-închis ca pe o energie a morţii, ea o vizualizase în mod opus. Era o energie a vieţii care încerca să se protejeze. Sepia împrăştie cerneală pentru ca nici un prădător să nu poată să o vadă ori să o ajungă. Acest lucru mi-a deschis o nouă perspectivă, extrem de utilă. Dacă nu începeam să mă protejez mai bine, puteam muri. Din moment ce nu prea reuşeam să îmi stabilesc nişte limite, sistemul meu energetic încerca să facă acest lucru în locul meu. Cerneala de culoare albastră emana o forţă care îmi conserva energiile şi le îndepărta pe cele ce mi-ar fi putut face rău sau m-ar fi secătuit de putere. Sandy are un har de care, cu cîţiva ani în urmă, nici măcar nu era conştientă. Dacă vă deschideţi căilor unice pe care energiile vi se dezvăluie, capacităţile dumneavoastră naturale de a lucra cu energia vor înflori.

Testarea energetică: cum să obţineţi biofeedback fără instrumente

Pe măsură ce vă dezvoltaţi sensibilitatea de a percepe energiile subtile care se rotesc în interiorul şi în jurul dumneavoastră, vă va fi de mare ajutor să aveţi un instrument tangibil şi palpabil, în loc să fiţi nevoit să vă bazaţi în totalitate pe intuiţie. Folosiţi testarea energetică. Numită testare musculară de George Goodheart,

fondatorul kineziologiei aplicate, şi perfecţionată de discipolul său, Alan Beardall, testarea energetică este o procedură foarte concretă[13]. Vă permite să aflaţi dacă un canal energetic e liber sau blocat, dacă un organ primeşte energia necesară pentru a funcţiona cum trebuie sau dacă o energie exterioară (cum ar fi energia unui anumit aliment sau a unei toxine) este dăunătoare pentru organism.

Cînd am început să învăţ cum să fac testarea energetică, am rezolvat o dilemă care mă chinuise toată perioada maturităţii. După ani de experimentări, încă nu reuşeam să-mi dau seama de ce nu-mi puteam controla hipoglicemia sau greutatea, în ciuda faptului că urmam cu seriozitate paşii necesari. În timpul pregătirii de la Touch for Health, meridianul splinei apărea în permanenţă slăbit. Pancreasul, care controlează hipoglicemia şi, deseori, greutatea, se află pe meridianul splinei. Lucrînd cu acest meridian, am reuşit să-mi controlez glicemia. Acest lucru m-a impresionat. De asemenea, am slăbit opt kilograme fără să-mi schimb regimul alimentar. Acum *chiar* eram impresionată. De atunci, testarea energetică a devenit o parte indispensabilă a vieţii mele personale.

Folosesc sintagma *testare energetică* şi mai puţin pe cea mai obişnuită, *testare musculară*, pentru a scoate în evidenţă faptul că obiectivul unui test nu este de a determina *forţa* unui muşchi, ci modul cum îl străbat energiile corpului. Deşi analizele RMN, electroencefalogramele şi tomografiile oferă informaţii vitale, încă nu am descoperit un dispozitiv care să poată testa energia *subtilă* şi care să fie demn de încredere. Totuşi, în fiecare dintre noi se află tot echipamentul de care avem nevoie pentru a determina ce energii sînt benefice unei persoane şi care sînt dăunătoare. Testarea energetică este mereu la îndemînă, zi şi noapte, nu presupune nici un alt aparat şi, dacă o practicaţi în mod constant, veţi face acest lucru aproape instinctiv. Este un instrument care vă permite să cereţi corpului informaţii legate de nevoile sale. În acelaşi timp, îi permite corpului să răspundă într-un limbaj destul de simplu, pe care-l veţi putea stăpîni.

De fapt, e foarte uşor să învăţaţi cum se face testarea energetică. Înşelător de uşor. Astfel, mulţi oameni o fac la întîmplare, deseori eronat. Aplicată greşit, ea poate dezvălui mai multe informaţii despre credinţele celui care face testul, despre temerile şi speranţele persoanei testate sau alţi factori ce n-au legătură cu informaţia căutată. Mulţi oameni au fost supuşi acestui test de către un practician lipsit de experienţă, li s-au dat explicaţii exagerate despre capacităţile sale sau au văzut cum acest test este folosit mai mult ca un instrument de înfrumuseţare decît ca unul de autocunoaştere. Personal, aş vrea să situez testarea energetică, locul ce i se cuvine, undeva între ştiinţă şi artă. Este o artă să înveţi cum să foloseşti testarea energetică în mod corect. Odată ce aţi făcut acest lucru, tehnica va deveni un barometru al corpului, al energiilor dumneavoastră şi al mediului.

Dacă aş avea puterea de a influenţa în vreun fel profesia de medic, mi-aş dori ca doctorii să folosească testarea energetică drept modalitate de diagnosticare şi de stabilire a medicaţiei şi a dozajului corect. Bolile iatrogene – tulburările generate de diagnostic sau de tratamentul medical – constituie una dintre cele mai grave probleme

ale medicinei actuale. Testarea energetică ar putea reduce în mod semnificativ rata acestor boli. Şi, dacă ar fi să aleg doar cîteva căi din această carte care să vă influenţeze stilul de viaţă, una dintre ele ar fi să folosiţi testarea energetică pentru a afla ce alimente, vitamine ori suplimente nutritive ar trebui sau nu să introduceţi în organism. În menţinerea sănătăţii, cunoaşterea înseamnă putere şi, deoarece fiecare dintre noi e unic – nu sîntem croiţi după acelaşi tipar –, testarea energetică este vitală pentru munca mea. Faptul că folosesc sintagma *kineziologie energetică* (folosirea muşchilor pentru măsurarea energiilor) pentru a face referire la propria abordare a medicinei energetice scoate în evidenţă rolul important al testării energetice.

Testarea energetică vă va permite să evaluaţi starea energiilor dumneavoastră sau ale altor persoane, să descoperiţi dezechilibrele şi să adaptaţi procedurile prezentate în carte pentru a răspunde nevoilor dumneavoastră sau ale celor dragi. O femeie cu multiple alergii la medicamente şi cu un trecut plin de reacţii alergice foarte periculoase avea nevoie de un antibiotic pentru o infecţie cu streptococ. Cînd s-a dus la farmacie să ia medicamentele de pe reţetă, a întrebat dacă le-ar putea înapoia în cazul în care s-ar dovedi că e alergică la ele. Bineînţeles, farmacistul a spus că nu se poate, însă reţeta era scumpă şi femeia a insistat că nu va cumpăra medicamente pe care nu le va putea folosi. Ştia cum să aplice testarea energetică şi l-a convins pe alt farmacist să testeze medicamentele pe corpul ei. L-a învăţat testul meridianului splinei şi, întrucît rezultatul era bun, a spus imediat: „Bine, îl iau, dar vreau să cumpăr doar jumătate din doza prescrisă. Voi lua şi cealaltă jumătate dacă nu fac alergie la medicament".

Primul farmacist a fost atît de amuzat de situaţie, încît mi-a povestit-o şi mie. Finalul a fost neaşteptat, dar instructiv. După cîteva zile în care medicamentul a fost eficient, femeia a început să aibă mîncărimi la gît, abdomenul şi gleznele i s-au umflat, iar inima i-a intrat în fibrilaţie. Şi-a dat seama că erau simptomele unei reacţii alergice severe şi a rugat-o pe nepoata ei să testeze energetic tot ce ingerase recent. De data aceasta, antibioticul a dat rezultate slabe la test. După ce a renunţat să-l mai ia, simptomele au dispărut. Aşa cum se întîmplă deseori în cazul persoanelor cu tendinţe hiperalergice, căpătase o intoleranţă la medicament. Înseamnă acest lucru că testul iniţial n-a fost corect? În nici un caz. Corpul este un sistem dinamic care fluctuează permanent. Iată cum poate apărea şi intoleranţa. Datorită faptului că e rapidă şi întotdeauna la îndemînă, testarea energetică este un instrument deosebit de util pentru a obţine informaţii despre nevoile în schimbare ale corpului.

Cît de mult vă puteţi baza pe testarea energetică ?

Un articol din 1984 apărut în publicaţia de specialitate *Perceptual and Motor Skills* este primul studiu de laborator publicat care susţine valoarea potenţială a testării musculare sau a testării energetice[14]. Cercetătorul, Dean Radin, a comentat mai tîrziu: „Spre marea mea surpriză, am descoperit că, atunci cînd erau testaţi în «dublu orb», oamenii păreau puţin mai slăbiţi cînd ţineau în mînă o sticlă cu zahăr fără etichetă decît atunci cînd ridicau o sticlă cu nisip neetichetată, de aceeaşi greutate"[15]. Alte experimente

nu au reuşit să demonstreze că există vreo legătură între testarea musculară şi nevoile nutriţionale[16]. Anumite studii ulterioare au ajuns şi ele la rezultate contradictorii. Unul dintre ele a evidenţiat opiniile comune a trei examinatori, atunci cînd testul a implicat muşchii pectorali sau piriformi, dar nu şi atunci cînd a fost folosit muşchiul tensor *fascia lata*[17]. Deoarece există atît de multe metode de aplicare a testării energetice şi nuanţe ale unui singur test, nu se poate spune cu siguranţă decît că, în acest moment, munca de cercetare în vederea validării testării energetice nu a ajuns încă la un rezultat.

Deşi cercetarea precedă întotdeauna experienţa clinică, au fost stabilite unele criterii care trebuie încorporate atît în practica medicală, cît şi în activităţile de cercetare. De exemplu, diferiţi cercetători au raportat aceleaşi rezultate la aceiaşi oameni testaţi, atunci cînd instrucţiunile erau de a „împinge cît poţi de tare", însă datele lor nu au coincis atît de des atunci cînd indicaţiile erau doar de a „opune rezistenţă"[18]. Alte studii au investigat fiziologia testului. De exemplu, muşchii care se dovedesc slabi la un test energetic înregistrează niveluri diferite de tensiune faţă de muşchii ce sînt pur şi simplu obosiţi, astfel că testul măsoară o schimbare internă, care este diferită de surmenaj[19]. În plus, testarea energetică are legătură cu activitatea electrică a sistemului nervos central, astfel că informaţiile culese în timpul unui test energetic reflectă activitatea cerebrală, şi nu doar starea muşchiului[20].

Deşi cercetarea nu este concludentă, am predat testarea energetică la mii de persoane în ultimele două decenii şi am primit feedback de la sute dintre ele – care s-au întors la cursuri, mi-au trimis scrisori şi au programat şedinţe în particular –, confirmîndu-mi faptul că testarea energetică s-a dovedit o metodă utilă şi exactă de obţinere a informaţiilor legate de nevoile organismului. Experienţa mi-a arătat permanent că testarea energetică corespunde cu ceea ce văd în energiile unei persoane. De asemenea, informaţiile obţinute în urma testului indică şi ce anume trebuie remediat în organism, iar rezultatele ulterioare mi-au confirmat în repetate rînduri validitatea testului. Şi clientul confirmă adesea testul – de exemplu, atunci cînd testul indică o slăbiciune pe meridianul vezicii urinare, iar pacientul remarcă : „Tocmai m-am tratat de o infecţie a vezicii urinare ! ".

Un fundament biologic al testării energetice

Sistemul dumneavoastră nervos este o antenă lungă de 60 de kilometri, extrordinar de sensibilă, ce reacţionează la energiile subtile sau mai puţin subtile ale lumii în care trăim. Totul – de la hrana pe care o mîncaţi pînă la oamenii pe care-i întîlniţi – are o frecvenţă şi vă influenţă sistemului nervos. Deşi marea majoritate a acestor vibraţii se află sub pragul conştientizării, corpul dumneavoastră rezonează la unele şi se tensionează la altele. Prin urmare, veţi fi receptiv la energiile unor alimente sau ale unor persoane şi veţi respinge energiile altora. Această sensibilitate a sistemului nervos la energiile care intră în raza sa de acţiune reprezintă baza testării energetice. Frecvenţa materiei testate vă afectează sistemul nervos, iar acest lucru este evidenţiat de rezistenţa muşchiului folosit în testul energetic.

Testarea energetică poate distinge frecvenţe ale energiei subtile care nu pot fi detectate cu ajutorul instrumentelor ştiinţifice existente. Fiecare sistem energetic are o frecvenţă, iar multe dintre ele pot fi măsurate. De exemplu, în creierul uman, cele patru frecvenţe de bază sînt cunoscute sub numele de unde delta, theta, alpha şi beta. Acestea reprezintă ratele la care încărcăturile electrice se deplasează prin neuronii cerebrali şi pot avea efect stabilizator, cum ar fi undele delta din timpul somnului, cînd semnalele trec prin celulele creierului cam la patru cicluri pe secundă, sau încărcătura poate creşte, cum se întîmplă în cazul undelor beta ale conştienţei din starea de veghe, cînd semnalele se deplasează cu 12 sau chiar mai multe cicluri pe secundă. Multe tulburări, cum ar fi depresia, anxietatea, obsesia, epilepsia şi deficitul de atenţie, sînt asociate frecvenţelor cerebrale anormale şi reprezintă reacţii ale unei forme de feedback biologic numit „feedback neurologic", cînd intervenţia constă în activarea unei frecvenţe corective, preferabilă administrării unui medicament sau altor intervenţii fizice[21]. Tehnicile variate de racordare/deviere pe care le veţi utiliza în capitolele ulterioare vor fi de mare folos pentru introducerea unei frecvenţe corective.

Datorită faptului că testarea energetică detectează impactul vibraţional al unei substanţe asupra sistemului nervos, pot fi identificate diferenţe subtile ce nu sînt depistate printr-o analiză a sîngelui. De exemplu, vibraţia unui aliment asupra sistemului nostru nervos poate fi diferită, în funcţie de starea procesată sau naturală în care se află respectivul aliment. Eu, de exemplu, am rezultate bune la laptele neprocesat, proaste la cel pasteurizat şi foarte proaste la cel smîntînit. Hrana naturală este echilibrată prin însăşi esenţa ei, iar atunci cînd înlăturăm o parte a acesteia, echilibrul e afectat şi vibraţia alimentului se schimbă. Astfel, corpul trebuie să asimileze o vibraţie care a fost deviată, ceea ce ar putea să-i afecteze propriul echilibru sau, în cel mai bun caz, să-l împiedice să absoarbă întreaga valoare nutriţională a hranei. Este foarte greu să fii mai presus de Mama Natură, iar testarea energetică vă poate indica dacă vibraţia corpului e în armonie cu vibraţia alimentelor sau a vitaminelor pe care le consumaţi.

Cum se face testarea energetică

Puteţi învăţa cum se face testarea energetică în cîteva minute, însă pentru a o stăpîni bine trebuie să o includeţi printre abilităţile kinestezice de care dispuneţi, aşa cum aţi învăţa să schimbaţi vitezele la o maşină. Pe măsură ce veţi învăţa paşii de bază ai testării energetice, trebuie să înţelegeţi că doar prin practică veţi fi capabil să controlaţi influenţele străine şi să vă conectaţi la diferenţele subtile care conferă acurateţe unui asemenea test. De exemplu, presiunea pe care o folosiţi în testarea energetică a unui copil diferă de cea utilizată în cazul unui adult, iar diferenţe există şi în cazul unui licean care joacă fotbal. Însă, atunci cînd energia dumneavoastră se

aliniază în mod corespunzător cu energia persoanei pe care realizaţi testul, testarea va funcţiona indiferent de puterea celuilalt.

Testarea energetică întăreşte legătura dintre creier şi energiile subtile din corp, stabilind noi niveluri de comunicare internă. Astfel, vor începe să apară noi zone de conştiinţă de sine. Mulţi oameni descoperă că ştiu, la nivel intuitiv, care va fi rezultatul unui test energetic, înainte de a apăsa braţul altei persoane. Aceasta nu înseamnă că se ghiceşte reacţia, ci, mai degrabă, că se iniţiază o comunicare prin care conştiinţa dumneavostră lucrează simultan cu energiile subtile.

Deşi, în general, testarea energetică se face cu un partener, puteţi realiza un astfel de test şi pe propria persoană, iar eu vă voi descrie această procedură alternativă. Totuşi, pentru a învăţa procesul, ar fi bine să aveţi şi un partener. Menţionez că este foarte important să lăsaţi la o parte timiditatea şi ezitarea în ceea ce priveşte implicarea altei persoane în actul de învăţare. Indiferent dacă este vorba despre cineva apropiat sau despre o cunoştinţă oarecare, acest lucru vă va fi de mare ajutor amîndurora. De multe ori atingem o persoană din afecţiune, din satisfacţie sexuală sau din furie. Un alt motiv serios pentru care ar trebui să ne obişnuim cu atingerea altora este vindecarea. Este un cu totul alt fel de atingere. În afară de faptul că deschide o poartă către noi sentimente, percepţii şi interpretări, vindecarea prin atingere vă poate salva viaţa!

Testarea energetică împreună cu un prieten

Fiecare muşchi, meridian şi organ din corp poate fi testat energetic. Meridianul este un canal energetic fix, care distribuie energie către şi de la cel puţin un organ. Vom începe cu un singur test, pe care-l veţi putea utiliza în diferite contexte. Acesta stabileşte calea pe care energia curge de-a lungul meridianului splinei – canalul energetic care trece prin splină şi pancreas. Splina are un rol important în sistemul imunitar. Ea stabileşte dacă organismul va fi în stare să proceseze un anumit aliment, o emoţie, un gînd, o energie sau alte influenţe externe. Atît splina, cît şi pancreasul au legătură cu metabolizarea hranei, nivelul de zahăr din sînge şi schimbările de dispoziţie asociate cu acestea. Ambele organe, împreună cu meridianul lor comun, vă influenţează nivelul energetic din organism şi reacţionează puternic la stres. Din aceste motive, testarea energetică a splinei şi pancreasului poate da răspuns la multe întrebări, legate de modul în care corpul dumneavoastră va reacţiona la ceva ce aţi putea să ingeraţi ori să introduceţi în stilul de viaţă. De asemenea, este un instrument excelent de determinare a sănătăţii generale a organismului.

Din cauza faptului că prejudecăţile pot afecta un test energetic, este bine să nu încercaţi să anticipaţi rezultatele. Energiile subtile sînt influenţate de gîndurile dumneavoastră, de aceea trebuie să vă limpeziţi mintea înainte de a efectua un astfel de test. Dacă unui participant îi este sete, începeţi prin a bea apă. Apa este conductor de electricitate, iar deshidratarea împiedică curgerea energiei prin corp. De asemenea, întrebaţi persoana testată dacă are vreo leziune care ar putea fi agravată de presiunea pe care o veţi aplica asupra braţului testat. Pentru a testa energetic meridianul splinei:

1. ambii participanţi trebuie să inspire adînc. În timp ce expiraţi, eliberaţi-vă de aşteptări;
2. persoana testată îşi lipeşte una din mîini de partea corespunzătoare a corpului, cu degetul mare atingînd laterala piciorului şi cu celelalte degete îndreptate în jos;
3. cel care face testul introduce palma între corpul şi braţul celui testat, chiar deasupra încheieturii (vezi figura 2);
4. apoi, îi cere celeilalte persoane să ţină braţul perfect drept, cu cotul întins. Deseori, eu folosesc cuvinte de genul: „Nu mă lăsa să-ţi îndepărtez braţul de corp";
5. cu palma deschisă şi apăsînd timp de una sau două secunde, cel care face testul trage uşor de braţ.

Cum nici una din persoane nu forţează prea tare, braţul fie se va îndepărta de corp relativ uşor, fie va rămîne fix pe poziţie. Cînd este aplicată presiunea, un muşchi prin care circulă energia s-ar putea mişca o fracţiune de milimetru, dar va reveni la loc imediat. Nu vă chinuiţi prea tare să ţineţi braţul nemişcat, ca să nu implicaţi şi alţi muşchi; dacă dumneavoastră efectuaţi testul, nu încercaţi prea tare să îndepărtaţi braţul celuilalt. Nu e vorba despre o competiţie şi nici despre un test al forţei musculare. Dacă energia curge liber, braţul va sta fix la locul lui sau se va îndepărta foarte puţin, dar va reveni imediat în poziţia iniţială cînd îl veţi trage.

Dacă testul energetic indică faptul că muşchiul e slab, întăriţi-l lovindu-l uşor sau masînd profund punctele splinei, ilustrate în figura 3 (pagina 62), şi apoi faceţi din nou testul. (De fapt, dacă ştiţi că sînteţi expus la surmenare, infecţii sau boli, puteţi menţine puternic meridianul splinei lovind uşor şi zilnic aceste puncte. După ce procedaţi în acest mod, probabil că testul energetic va indica faptul că meridianul e puternic. Dacă testul arată în continuare slăbiciunea acestuia, e posibil ca energiile să fie destul de dezechilibrate. Nu vă alarmaţi. Citiţi capitolul următor, care vă oferă o serie de tehnici de reordonare a cîmpului energetic şi apoi reveniţi, pentru a încheia capitolul de faţă.)

Testarea energetică fără partener

Pentru că, uneori, îmi doresc să-mi aplice cineva testul energetic chiar şi atunci cînd nimeni nu este disponibil, am descoperit o soluţie în timp ce experimentam pentru prima dată acest test. M-am dus la un magazin de articole sportive, de unde am cumpărat o ganteră, pe care puteam să o ridic şi să o ţin în faţă atunci cînd aveam gînduri pozitive, dar pe care n-o puteam ridica atunci cînd gîndeam negativ (aşa cum sugerează şi experimentele de la pagina 41, gîndurile generează energii subtile care pot afecta materia, iar atît gîndurile pozitive, cît şi cele negative influenţează muşchii).

Aşezam gantera pe un bufet care îmi ajungea la înălţimea umerilor. Întindeam braţul în faţă, apucam gantera şi încercam s-o ridic. Dacă voiam să mă testez energetic pentru un anumit aliment sau o vitamină, ţineam substanţa într-o mînă şi încercam să ridic gantera cu cealaltă. Energia hranei îmi afecta energiile la fel de mult ca un gînd optimist sau unul pesimist. Îmi puteam da seama dacă substanţa

Figura 2.
Testul energetic pentru splină și pancreas



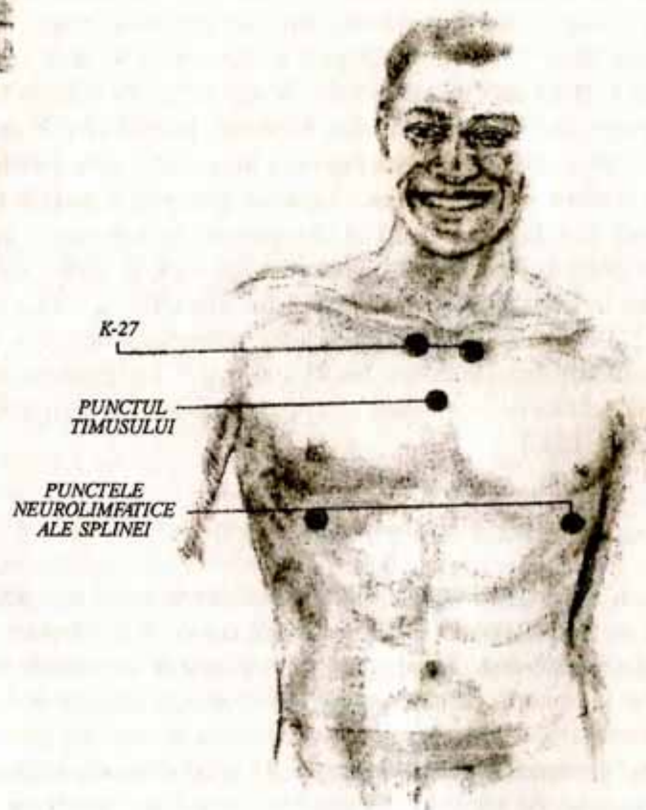


Figura 3.
Cele trei stimulări

respectivă avea o influență pozitivă sau negativă asupra energiilor mele, în funcție de capacitatea sau incapacitatea mea de a ridica greutatea. Deoarece ganterele exercită o presiune descendentă constantă, ele pot oferi o evaluare destul de obiectivă a ceea ce este testat. Totuși, factorul decisiv este să găsești gantera cu greutatea corectă – pe care s-o puteți ridica atunci cînd țineți brațul în față și gîndiți pozitiv, dar pe care să n-o puteți ridica dacă gîndiți negativ.

Există multe alte modalități de testare energetică fără partener. Datorită faptului că în majoritatea o persoană trebuie și să exercite presiune, și să opună rezistență în același timp, care să fie atît cel ce face testul, cît și cel testat, este foarte greu de obținut un rezultat nepărtinitor, dacă persoana respectivă nu are foarte multă experiență. Una dintre metodele pe care le folosesc se numește pendulul uman și constă în plasarea obiectului de testat pe abdomen în timp ce stați în picioare, ținîndu-l cu ambele mîini. Rămîneți nemișcat, concentrat, respirați adînc și apoi expirați. Dacă, după cîteva clipe, vă simțiți atras de obiect, adică vă înclinați înainte, acest lucru indică faptul că obiectul se află în armonie cu energiile dumneavoastră. Dacă simțiți că vă lăsați pe spate, vă îndepărtați de substanța testată, atunci ea intră în conflict cu energiile corpului. În acest test trebuie să aveți mare grijă în legătură cu dorințele sau prejudecățile dumneavoastră, pentru că ele pot influența rezultatul, iar instrucțiunile privind armonizarea abilităților de testare energetică cu un partener, care sînt prezentate începînd de la pagina 66, pot fi adaptate și la acest tip de test.

Exersarea testării energetice la masă

Deși există cîte un test energetic diferit pentru fiecare dintre cele 14 meridiane și șapte chakre, învățarea testului splinei și pancreasului vă poate ajuta în nenumărate situații. Testul se axează pe mușchiul *latissimus dorsi* și are legătură mai ales cu metabolismul hranei. Totuși, puteți folosi testul și ca pe un *indicator*, pentru a afla aproape tot ceea ce se petrece în organism.

Următoarea masă poate deveni un atelier personal în care puteți exersa testarea energetică. Testați energetic fiecare aliment pe care intenționați să-l mîncați. Atingeți hrana și lăsați-vă celălalt braț să fie supus testului. Dacă vă pierdeți puterea în mîna cu care atingeți alimentul, atunci vibrația corpului nu este în armonie cu vibrația alimentului respectiv. Aceasta ar putea însemna că mîncarea nu va prii niciodată organismului, că nu îi priește în acel moment sau că sînteți alergic la alimentul respectiv.

Testarea hranei în momente diferite vă poate ajuta să aflați dacă acest aliment este bun pentru dumneavoastră întotdeauna, uneori sau niciodată. Datorită faptului că elementele chimice ale fiecăruia dintre noi sînt unice, nutriția este un factor exclusiv individual. Vitaminele pot să priască unui individ și să îi fie dăunătoare altuia. Dacă energia unui aliment, a unei vitamine sau a unui supliment alimentar nu se potrivește cu energia corpului, nu veți putea să absorbiți și să metabolizați respectiva substanță, deși toți experții din lume v-o recomandă cu căldură. Chiar și mîncarea sănătoasă

poate fi toxică, dacă vibrațiile sale declanşează reacția de apărare a sistemului imunitar împotriva ei. Astfel de alergii la mîncare trec deseori neobservate, însă ele produc, în timp, probleme de sănătate. Testarea energetică vă poate ajuta să aflați care sînt necesitățile organismului la un moment dat şi, în funcție de acest factor, să urmați un minunat program nutrițional adaptat la corpul dumneavoastră unic.

Cum să vă hrăniți mai inteligent

Pentru mulți oameni, a învăța să testeze energetic hrana înseamnă o schimbare în relația lor cu ceea ce mănîncă. Faceți un astfel de test pentru a vedea dacă organismul dumneavoastră va tolera un anumit aliment. Puteți implica şi copiii, punîndu-i să atingă diferite alimente pe care le cumpărați de la alimentară sau testîndu-i energetic înainte de a pregăti mîncarea. Totul poate lua forma unui joc. Le va plăcea, cel puțin pînă în momentul în care vor dovedi vulnerabili la ceva ce le place mult. Deseori, deşi vor altceva foarte mult, dacă vor vedea că brațul îşi pierde din putere cînd testează o mîncare de tip *junk food*, totul se va transforma însă în hohote de rîs şi tensiunea va scădea în intensitate.

Desigur că vor dori s-o mănînce şi în acest caz, dar am văzut copii care şi-au pierdut interesul pentru mîncarea ce le-a cauzat permanent pierderea energiei. Cele mai bune rezultate apar atunci cînd ei înşişi fac legătura între pierderea puterii în timpul unui test energetic şi alimentul testat. Pentru ei, în acest caz, hrana testată înseamnă reducerea energiei, urmată de o stare fizică proastă. Însă trebuie să fiți cinstit. Un corp sănătos ar putea să metabolizeze o anumită cantitate de *junk food* şi să submineze procesul prin care, cu ajutorul puterii sau minții dumneavoastră, influențați copilul. Utilizați indicațiile oferite în capitol pentru a vă asigura că testul energetic este corect şi, mai ales, că nu e influențat de părerile dumneavoastră sau de dorințele copilului.

Lăsați copiii să decidă singuri în legătură cu felul în care îi face să se simtă un aliment ce le-a determinat pierderea de energie. Cînd vor putea, cu adevărat, să lege testarea energetică de viața proprie – să înțeleagă că ea nu este un truc sau un joc lipsit de importanță –, atunci acest test va deveni o sursă de putere, un mod de a obține informații utile şi feedback biologic. S-ar putea să-şi îndrepte atenția spre mămica sau tăticul şi să vă testeze energetic pentru țigări sau plăcinta cu brînză. Şi de ce nu? S-ar putea să vă intereseze la un moment dat dacă paharul zilnic de vin roşu vă face bine la inimă sau nu. De asemenea, ați putea folosi testarea energetică pentru a evalua posibila reacție a propriului corp sau a organismului copilului la vitamine şi alte suplimente alimentare.

Mediul fizic vă afectează cîmpul energetic

În momentul în care intrați în contact cu energia din exterior, chiar înainte de a conştientiza cu adevărat influența sa asupra dumneavoastră, cîmpul energetic reacționează deja şi se adaptează la această energie. Doar simplul fapt că aduceți ceva aproape de dumneavoastră şi faceți un test energetic vă poate ajuta să vă dați seama de impactul imediat al acestui lucru asupra energiilor subtile din corp. De multe ori am stabilit întîlniri cu clienții la supermarket, cu scopul de a-i testa energetic, pentru a vedea care alimente provoacă o reacție pozitivă şi care una negativă. Chiar şi mărci diferite ale aceluiaşi tip de mîncare sau vitamine vă pot afecta în moduri variate. Nevoile nutriționale se pot schimba şi ele, de la o etapă la alta a vieții, însă cel mai mare număr de informații utile poate fi obținut după o simplă excursie la băcănie.

Aceste prime teste energetice reprezintă experimente pentru dumneavoastră şi partenerul de viață şi, pe măsură ce trece timpul, amîndoi veți deveni mai eficienți în ceea ce priveşte efectuarea corectă a unui test energetic. Rugați-l pe celălalt să vă testeze cînd vă plimbați printr-o zonă preferată din casă şi apoi în una mai puțin agreată. Rugați o terță persoană să gîndească „negativ" în apropierea dumneavoastră. Descoperiți cum vă influențează acest lucru energiile. Apoi, rugați pe cineva să vă zîmbească sincer. Faceți din nou testul. Observați cum vă afectează televizorul cînd vă aflați la un metru de el. Apoi la patru metri. Reluați experimentul cu diferite amplasări ale calculatorului sau ale biroului la care lucrați. Descoperiți cum vă sînt influențate energiile atunci cînd sînteți concentrat asupra unei anumite bucăți muzicale sau a unui obiect artistic.

În timp ce explorați mediul care vă înconjoară, nu vă îngrijorați de unele lucruri care vă slăbesc temporar cîmpul energetic. Datorită faptului că intrăm continuu în cîmpuri energetice care ne influențează, corpul – cel puțin atunci cînd e relativ sănătos – se adaptează la impactul inițial cu un cîmp energetic incomod, echilibrîndu-se rapid. De fapt, una dintre definițiile sănătății constă în rapiditatea cu care organismul se adaptează la un spectru de condiții ale mediului înconjurător. Puteți folosi testarea energetică şi pentru a explora orice element din jur care vă stîrneşte curiozitatea. Distrîndu-vă în acest fel, vă veți dezvolta o abilitate deosebită de a lucra cu acest instrument de neprețuit.

Cum să testaţi energetic un sugar, un animal de companie sau o persoană aflată în comă

„Testarea-surogat" vă permite să testaţi pe cineva care nu poate opune rezistenţă într-un test energetic. Dacă o persoană este prea bolnavă pentru a-şi folosi puterea, are deficienţe mentale sau este prea tînără pentru a urma instrucţiunile, testarea-surogat poate oferi informaţii valide. Testul funcţionează chiar şi în cazul animalului de companie.
De asemenea, poate fi folosit şi atunci cînd nu puteţi aplica un test corect cuiva. De exemplu, datorită faptului că legăturile energetice cu membrii familiei sînt atît de complexe, s-ar putea să descoperiţi că puteţi obţine rezultate precise cu oricine altcineva, în afară de soţ/soţie sau copil. Uneori, o persoană mai musculoasă îşi va folosi muşchii auxiliari pentru a nu da impresia de slăbiciune în timpul testului. Testarea-surogat evită astfel de probleme:

1. staţi în laterala persoanei care nu poate fi testată. Ţineţi-o de mînă;
2. dacă puneţi pe altcineva să vă testeze braţul, acest lucru vă poate oferi informaţii despre cel a cărui mînă (sau lăbuţă) o ţineţi.

La început, testul poate părea bizar, dar se axează pe canalul prin care curge energia. De exemplu, în cazul în care vreţi să aflaţi dacă un anumit aliment îi provoacă reacţii adverse unui sugar, puteţi deveni un surogat al acestuia. Puneţi alimentul pe pielea lui, puneţi-vă mîna pe cea a sugarului sau pe abdomenul său şi rugaţi pe cineva să vă testeze energetic celălalt braţ. Dacă testul arată slăbiciune, atunci energia alimentului nu este compatibilă cu cea a copilului. Dacă acest lucru vi se pare prea ciudat, atunci nu ţineţi cont de ceea ce am zis. Puteţi demonsta uşor validitatea testului, testîndu-vă iniţial pentru un număr de substanţe şi apoi lăsînd pe altcineva să vă facă testul surogat pentru aceleaşi elemente.

Armonizaţi-vă energia: abilităţile de testare

De mult timp am simţit că testarea energetică înseamnă mai mult decît obţinerea unor informaţii. Pare mai degrabă etapa iniţială a unui tratament, ca şi cum testarea în sine ar angaja într-un fel energiile mele şi pe cele ale clientului într-un context de vindecare. Testarea energetică direcţionează imediat forţele tămăduitoare către zona testată. Este ca şi cum testul energetic s-ar focaliza asupra energiilor subtile, într-un

mod care le pregăteşte pentru ceea ce va urma. Am descoperit că o procedură oferă rezultate mai bune dacă o testez energetic înainte. Cum e posibil aşa ceva?

Datorită faptului că energiile subtile sînt influenţate de gînduri şi intenţii şi pentru că nu sînt localizate, energiile vindecătorului şi ale clientului încep să se amestece încă din momentul în care testul este conceput la nivel mental. Nu putem fi total detaşaţi în timpul nici unui test. Nu numai că actul de a observa influenţează fizic persoana observată, ci energiile subtile sînt extrem de sensibile la multe alte influenţe. Totuşi, putem să învăţăm să ne controlăm speranţele, temerile şi aşteptările şi să creăm un rezervor în care un test energetic să ofere informaţii foarte utile şi destul de precise. De fapt, testarea energetică efectuată împreună cu un partener poate dezvălui un nivel mai profund de informaţii decît orice alt instrument. Interacţiunile complexe ale persoanei ce face testul cu cea care este testată provoacă un feedback în ambele direcţii, ce poate transforma testul energetic într-un dans unic al explorării, cu scopul de a obţine informaţii plauzibile. Datorită faptului că am pregătit destule grupuri de studenţi pînă în prezent, despre care ştiu că sînt capabili să aplice teste energetice valide, pot spune cu mîna pe inimă că şi dumneavoastră puteţi dobîndi astfel de abilităţi şi ele merită să fie dezvoltate. Următoarele indicii au menirea de a spori acurateţea testării. Puteţi să le puneţi în practică acum ori să citiţi mai departe, întorcîndu-vă la acest capitol cînd vă veţi simţi pregătit.

1. *Menţineţi o „minte a începătorului"*

Mintea vă afectează, imediat şi eficient, cîmpul energetic. Pentru a elimina ideile preconcepute despre ceea ce va dezvălui testul, abordaţi testarea energetică ca pe o practică de contemplare, intrînd într-o „minte a începătorului", concentrată, meditativă. Dacă vă faceţi griji că speranţele sau prejudecăţile dumneavoastră sau ale partenerului pot influenţa testul, următorul procedeu vă ajută să le dezactivaţi din punct de vedere energetic.

2. *Renunţaţi la aşteptări*

Această procedură de deconectare neurologică a ideilor preconcepute de la testul energetic, pe care am învăţat-o de la Gordon Stokes, primul meu instructor Touch for Health, poate părea puţin credibilă, dar mi-am dat seama, de-a lungul anilor, că ea chiar funcţionează. Poate fi folosită atît de persoana care face testul, cît şi de cea testată sau de amîndouă:

a) plasaţi degetul mare şi cel mijlociu de o mînă în cele două adîncituri în care partea din spate a gîtului se uneşte cu capul;
b) cu cealaltă mînă, începeţi testul energetic.

Aceste adîncituri se numesc în medicina chineză tradiţională puncte ale migrenei, însă apăsarea lor înseamnă mai mult decît eliminarea durerilor de cap. Energia care

se deplasează în sus, prin sistemul nervos, de-a lungul coloanei vertebrale, traversează şi aceste puncte. Cînd testaţi pe cineva, apăsarea propriilor puncte întrerupe circuitul energetic care vă leagă de cealaltă persoană şi vă readuce în propriul circuit, deconectîndu-vă pe dumneavoastră şi credinţele pe care le nutriţi de partener. Cînd sînteţi testat şi apăsaţi aceste puncte, acest act vă deconectează de la propriile gînduri legate de materie şi permite testului, în aparenţă, să dezvăluie un nivel mai profund al informaţiilor. A nu lăsa credinţele şi aşteptările dumneavoastră să interfereze cu testul este cel mai important pas pe care-l puteţi face pentru a-i asigura acurateţea.

3. *Concentraţi-vă asupra intenţiei*

Intenţia poate influenţa rezultatul testului. Totuşi, în loc să ocoliţi efectele dorinţei, vă puteţi folosi de faptul că aşteptările influenţează testarea energetică şi vă ajută să obţineţi rezultate valide. Pentru a demonstra acest lucru, găsiţi un aliment sau o altă substanţă care testează puternic la un prieten. Repetaţi testul cu aceeaşi substanţă, fără să-i spuneţi prietenului ce anume intenţionaţi să faceţi. La al doilea test, hotărîţi dinainte că testul va ieşi slab. Nu trageţi mai tare. Observaţi doar dacă această schimbare a intenţiei influenţează rezultatele. Deseori se întîmplă astfel. Aşa că stabiliţi-vă intenţia de a face un test corect.

4. *Stabiliţi o rezonanţă între persoana care testează şi cea testată*

Puteţi crea o rezonanţă energetică cu partenerul:

a) inspiraţi profund amîndoi în acelaşi timp;
b) expiraţi, simultan, eliminînd şi toate gîndurile odată cu aerul;
c) efectuaţi testul după ce aţi expirat.

5. *Rămîneţi în alertă*

Asiguraţi-vă că persoana e pregătită înainte de a începe testul. Trageţi uşor de braţ. Apăsaţi doar atît cît să determinaţi dacă rezistenţa braţului se menţine (în genere, una-două secunde). Dacă unul dintre muşchi rămîne la locul lui sau se îndepărtează foarte puţin, revenind imediat în poziţia iniţială, testul a arătat că energia traversează respectivul muşchi. Nu suprasolicitaţi muşchiul, „pentru mai multă siguranţă". Pe lîngă învăţarea mecanicii testării energetice, vreau şi să vă ajut să vă cultivaţi o intuiţie puternică, pe care să vă puteţi baza. Testarea energetică este un mijloc excelent de a face acest lucru, datorită faptului că oferă informaţii concrete despre energiile subtile. Cu fiecate test pe care-l faceţi, primiţi un feedback ce vă conectează intuiţia la fluxul de energie din interiorul şi din afara corpului, precum şi la subtilităţile testării.

6. *Exersarea în condiţii dublu-orb*

Vă puteţi dezvolta încrederea în propriile capacităţi de a realiza corect un test energetic exersînd în condiţii care vă oferă un feedback imediat. Veţi avea nevoie de încă doi parteneri. Unul va monitoriza testul, iar celălalt va fi testat. Găsiţi nişte substanţe despre care persoana testată *ştie* că sînt sănătoase şi pe care organismul său le tolerează, cum ar fi merele organice sau ceaiul de mentă. Luaţi alte substanţe despre care *ştiţi* că sînt dăunătoare odată ingerate, cum ar fi o sticlă cu amoniac. Persoana care monitorizează experimentul ia o substanţă şi o introduce în cîmpul energetic al persoanei testate, astfel încît nici dumneavoastră, care aplicaţi testul, nici partenerul testat nu o puteţi vedea, eventual în spatele acestuia din urmă. Efectuaţi testul. Nu fiţi surpins dacă nu veţi obţine rezultate perfecte de la început. Testul dublu-orb poate fi o excelentă modalitate de a învăţa complexităţile testării energetice şi care va fi un reper pe măsură ce veţi continua să vă perfecţionaţi.

Testarea energetică vă oferă o metodă de evaluare a propriilor energii şi a modului cum le afectează mediul înconjurător, inclusiv hrana pe care o mîncaţi. Următorul capitol vă va învăţa cum să începeţi echilibrarea propriului cîmp energetic, pentru a avea o sănătate de invidiat.

Capitolul 3

Cum să vă păstraţi energiile active: exerciţii zilnice

Cînt electric corpul.
Walt Whitman, *Leaves of Grass*

Cînd energiile unui client sînt active, văd în faţa ochilor un spectacol splendid, plin de viaţă, captivant, ca şi cum panglicile energiei se ondulează în susul şi în josul corpului, ţesînd modele complexe. Canalele energetice sînt astfel deschise şi largi, în loc să fie dense şi congestionate. Precum o cascadă, alte energii se învolburează deasupra capului, iar un cîmp energetic învăluie şi protejează corpul.

În schimb, un cîmp energetic dezechilibrat pare dereglat sau încîlcit. Ar putea fi asemănat cu electricitatea statică a ecranului unui televizor. Energiile se pot mişca invers faţă de direcţia lor naturală, organică. Modelele pot părea haotice, dezorganizate sau stagnante, fără flux.

Avantajul înţelegerii corpului ca sistem energetic este că, în acest fel, vă puteţi dezvolta capacităţi pentru a face energia să circule într-o armonie vibrantă, care vă menţine sănătatea. Dezavantajul este că viaţa modernă vă atacă zi de zi, creînd condiţii care tind să vă soarbă energiile din corp şi să le dezechilibreze.

Multe probleme ale lumii de azi au legătură cu aceste dislocări. Sîntem în permanenţă expuşi radiaţiilor şi cîmpurilor electromagnetice ce ne afectează energiile într-un mod la care nici nu ne gîndeam acum o sută de ani. Tratamentele medicale care ne oferă alinare pe termen scurt ne pot dezorganiza energiile, creînd probleme de lungă durată. Pesticidele care ucid insectele ce ne ameninţă hrana ajung *în* alimente şi ne tulbură sistemul energetic. Efectele bulversante ale multor astfel de influenţe, combinate cu tipurile complexe de stres cu care ne confruntăm zilnic, precum şi ritmul rapid de viaţă pot avea un impact cumulat ce distruge armonia cîmpului energetic. Chiar şi energiile care se manifestă în perfectă armonie în mod natural pot deveni antagonice.

Să ne întoarcem la veştile bune. Puteţi face multe lucruri benefice pentru a regla aceste perturbări. De-a lungul timpului, oamenii au inventat exerciţii şi tehnici care reechilibrează energiile corpului. Deseori, tradiţii separate de timp şi spaţiu, fără căi de comunicare între ele, au folosit aceleaşi metode. În practica mea, am „inventat" de cîteva ori, în mod spontan, o tehnică sau un exerciţiu despre care am aflat mai

tîrziu că făcea parte din cultura unei anumite populaţii. Deşi fiecare dintre noi este unic din punct de vedere energetic, aşa cum sînt amprentele, cu toţii avem o fiziologie similară. Veţi învăţa tehnici care sînt benefice *oricărui* organism, precum şi modul în care trebuie să adaptaţi procedurile *propriului* corp. Cu alte cuvinte, vă veţi putea regla energiile astfel încît ele să devină stabile, puternice şi armonizate, indiferent de turbulenţele vieţii moderne.

Cum ştim că energiile noastre se mişcă într-o direcţie sănătoasă, organică? Dacă vă simţiţi minunat, atunci *aşa este*! Dacă nu, înseamnă că *există o problemă*. E simplu.

Cînd energiile sînt ritmice şi clare, ele vă protejează sănătatea. De exemplu, cu cît tiparele undelor create de electrocardiograma unei persoane sînt mai coerente, cu atît mai eficientă pare să fie funcţionarea sistemelor nervos, hormonal şi imunitar[1]. Într-un studiu-pilot, semnalul coerent al unei electrocardiograme a fost corelat cu o înmulţire lentă a celulelor cancerigene şi o rată de înmulţire mai rapidă a celulelor sănătoase[2]. Deseori, vindecătorii pun accent pe sincronizarea energiilor pacientului. În timpul şedinţelor de vindecare, undele cerebrale ale vindecătorului şi ale pacientului intră într-o stare de coerenţă şi sincronie, unindu-se într-un singur cîmp energetic. S-a demonstrat că această unitate creşte nivelul hemoglobinei în sîngele celui bolnav, reduce durerea, anxietatea şi vindecă mai repede rănile[3].

Dacă energiile circulă în mod natural, activităţi cum ar fi plimbarea sau alergatul vă revitalizează şi vă întăresc. Unul dintre primele lucruri care se întîmplă atunci cînd sînteţi foarte obosit sau vă simţiţi rău este că activităţile pe care le practicaţi în mod normal încep să vă sece de puteri. Acest fenomen are loc deoarece meridianele au început să circule în sens invers. Direcţia naturală a fiecăruia dintre cele 14 canale ale meridianelor este ilustrată în figurile 10-23 (paginile 106-113). Corpul este construit astfel încît plimbarea sau alergatul să împingă energiile meridianului în direcţia lor organică; totuşi, dacă energiile şi-au inversat direcţia, activitatea se opune fluxului energetic, astfel că, în loc să vă umple de putere, vă secătuieşte. Corpul vă forţează să încetiniţi ca să se poată reechilibra, să elimine toxinele şi să se regenereze prin magia somnului, ce reface energia. Sporindu-vă oboseala de fiecare dată cînd forţaţi, corpul va încerca să vă forţeze, la rîndul său, să vă odihniţi atunci cînd aveţi nevoie de somn.

Cum să vă eliberaţi de tensiune

Faţa poate reţine o cantitate imensă de tensiune. Iată două tehnici de eliberare rapidă a tensiunii (15 secunde fiecare):

1. aşezaţi buricele degetelor pe maxilare. Apăsaţi în sus cu putere. Treptat, împingeţi degetele de-a lungul curburii maxilarului, către urechi. Acest lucru vă aduce sîngele în obraji şi deschide spaţiile blocate de tensiune;
2. aşezaţi palma pe umărul opus. Apăsaţi şi trageţi degetele de pe umeri. Repetaţi de trei ori pe fiecare parte.

Dacă veţi continua să ignoraţi cererile corpului de a încetini ritmul, pînă la urmă, acesta va lua decizia în locul dumneavoastră. Probabil că veţi răci sau veţi face gripă, vă veţi răni sau veţi deveni deprimat. Corpul va insista şi mai mult asupra încetinirii activităţilor pe care le faceţi. Totuşi, trăim într-o lume guvernată de ritmurile artificiale ale ceasului şi ale calendarului, care se opun ritmurilor naturale ale corpului, planetei şi cerului. Ce se poate face?

Înţelegerea limbajului trupului vă ajută să-i percepeţi mai bine nevoile şi să comunicaţi cu el, astfel încît să vă sincronizaţi mai bine cu stilul de viaţă pe care-l aveţi. În loc să fie în contratimp, alegerile şi organismul dumneavoastră pot fi pe aceeaşi lungime de undă, chiar şi atunci cînd simţiţi nevoia să vă tîrîţi picioarele cînd sînteţi obosiţi. Deşi, în lumea actuală, este aproape imposibil să trăim numai după ritmurile naturale ale corpului nostru, putem transmite organismului să nu-şi inverseze energiile atunci cînd nu avem posibilitatea să ne odihnim. Aceasta nu înseamnă că putem rezista la nesfîrşit fără să dormim. S-ar putea să mai pierdeţi din rezerve atunci cînd veţi cere corpului acest lucru, dar nu veţi pierde din energie împotrivindu-vă mecanismelor sale, care vă cer să vă opriţi atunci cînd n-o puteţi face.

De următoarele tehnici simple poate beneficia aproape oricine trăieşte în medii generatoare de stres, poluate, departe de natură, care afectează negativ energia şi care marchează progresul tehnologic. De asemenea, v-aş sugera să combinaţi aceste tehnici într-o „şedinţă energetică" zilnică de cinci minute, precum cea detaliată mai tîrziu. Această rutină zilnică construieşte obiceiuri pozitive în cîmpul energetic. Tehnicile sînt simple şi, în acelaşi timp, eficiente, fiind şi cumulative. Fiecare tehnică este urmată de instrucţiuni privind testarea energetică a efectelor sale. Pentru început, învăţaţi tehnicile şi *simţiţi* efectele fiecăreia asupra corpului dumneavoastră. Apoi, experimentaţi cu testul energetic.

1. Metoda triplei stimulări

Anumite puncte ale corpului, atunci cînd sînt lovite uşor cu degetele, vă vor influenţa cîmpul energetic într-un mod previzibil, trimiţînd impulsuri electrochimice către creier şi eliberînd neurotransmiţători. Lovind uşor trei serii specifice de puncte, printr-un set de tehnici pe care eu le numesc metoda triplei stimulări, vă puteţi activa o serie de reacţii care vă vor înviora atunci cînd sînteţi obosit, vă vor creşte vitalitatea şi vă vor întări sistemul imunitar, ferindu-l de stres. Veţi ajunge să cunoaşteţi la nivel intuitiv momentul în care aveţi nevoie de stimularea acestor puncte. De asemenea, nu trebuie să vă faceţi griji în ceea ce priveşte găsirea locaţiei precise a fiecărui punct în parte. Dacă folosiţi cîteva degete cu care să loviţi uşor în zona respectivă, cu siguranţă veţi atinge locul corect.

Stimulaţi-vă punctele K-27

Punctele de acupunctură reprezintă centre minuscule ale energiilor electromagnetice şi ale celor mai subtile; ele se aliniează de-a lungul celor 14 meridiane. K-27 reprezintă a 27-a pereche de puncte, aflată pe meridianul rinichiului. Atît acupunctura, care presupune utilizarea acelor, cît şi presopunctura folosesc aceleaşi puncte. Lovirea uşoară cu degetele sau masarea punctelor K-27 este un exerciţiu simplu care va avea ca rezultat:

- energizarea corpului atunci cînd vă simţiţi somnoros;
- sporirea concentrării atunci cînd aveţi dificultăţi în acest sens.

Sînt puncte de joncţiune care influenţează toate canalele energetice. Stimularea lor trimite creierului semnalul de a-şi regla energiile, cu scopul de a vă simţi mai activ şi mai eficient în activităţile desfăşurate. Pentru a realiza exerciţiul, urmaţi instrucţiunile de mai jos (aproximativ 30 de secunde):

1. aşezaţi degetele pe claviculă. Lăsaţi-le să alunece spre interior, către centru, şi căutaţi protuberanţele de la capete. Introduceţi degetele cam la 3 cm sub aceste unghiuri şi retrageţi-le apoi către punctele K-27 (vezi figura 3). Cei mai mulţi oameni au o mică scobitură în această zonă, iar degetele vor aluneca în interiorul ei;
2. cu degetele de la ambele mîini întoarse către corp, încrucişaţi-vă palmele, cu degetul mijlociu al fiecărei mîini aşezat pe punctul K-27 din partea opusă. Nu este neapărat nevoie să vă încrucişaţi palmele, însă acest lucru ajută energia să treacă din emisfera stîngă a creierului către partea dreaptă a corpului şi invers;
3. loviţi uşor şi/sau masaţi punctele cu putere, timp în care veţi respira adînc, inspirînd pe nas şi expirînd pe gură. Continuaţi aproximativ 20 de secunde. Dacă nu aveţi cum să vă folosiţi ambele mîini simultan, utilizaţi degetul mare şi celelalte degete de la o mînă pentru a lovi uşor zona sau a masa ambele puncte deodată;
4. după ce aţi procedat în acest fel, puteţi mări efectul punînd degetul mijlociu al unei mîini pe buric şi plasînd degetele de la cealaltă mînă pe punctele K-27. Menţinînd poziţia, respiraţi adînc de două-trei ori, în timp ce trageţi uşor ascendent. Veţi simţi o întindere sub abdomen.

Lovirea uşoară a punctelor K-27 „răstoarnă" fluxul energiilor, dacă ele au început să circule în sens invers. „Curgerea inversă" înseamnă, pur şi simplu, că vă mişcaţi *într-un sens*, iar energiile *în alt sens*. Este atît de simplu şi de discret să masaţi sau să loviţi uşor punctele K-27, încît puteţi folosi această tehnică chiar şi în clasă sau la o întîlnire de afaceri. Sau să presupunem că tocmai conduceţi tîrziu în noapte şi vă simţiţi somnoroşi. Dacă veţi lua o mînă de pe volan şi o veţi folosi pentru a stimula punctele K-27, probabil veţi simţi cum energia vă revine în privire şi vă înviorează

puţin. Vă puteţi menţine concentrarea oprind maşina pe marginea drumului şi aplicînd metoda transversală (vezi următoarea secţiune), exagerînd mişcările. Dacă nu simţiţi o reacţie imediată după stimularea punctelor K-27, probabil că organismul nu vă mai permite să vă ignoraţi starea de oboseală mult timp. Ar trebui să trageţi pe dreapta *imediat* şi să vă odihniţi. Tehnicile de depăşire a unor situaţii extreme, cînd circumstanţele vă fac să mergeţi cu orice preţ înainte, vor fi prezentate mai tîrziu (vezi încrucişarea homolaterală, pagina 221, precum şi *Despărţirea cerului de pămînt*, paginile 235-236).

Lovirea uşoară a punctelor K-27 nu numai că vă menţine treaz, ci vă face şi să gîndiţi mai limpede. Am văzut de nenumărate ori copii la şcoală, stînd în bancă, uitîndu-se mai întîi la ceea ce scrie profesorul pe tablă şi apoi reîntorcînd privirea către banca lor. Pînă în momentul în care privirea ajunge din nou la bancă, mintea se goleşte sau informaţiile se tulbură complet. Circuitul energetic a fost întrerupt de această mişcare a ochilor. Acesta este mecanismul care permite desensibilizării mişcării ochilor să determine o reacţie de stres traumatic provenită dintr-o amintire traumatizantă, dar poate, de asemenea, să vă împiedice să asimilaţi informaţii noi. Totuşi, prin stimularea punctelor K-27, circuitul energetic se va menţine puternic chiar şi atunci cînd ochii copilului se mişcă în sus şi în jos. Această tehnică este utilă şi în cazul dislexiei şi al altor dificultăţi de învăţare, dar şi în oricare activitate, cum ar fi lectura sau tenisul, cînd privirea se deplasează rapid dintr-un loc într-altul[4].

Testarea energetică a stimulării punctelor K-27

În capitolul 2 aţi învăţat să testaţi energetic meridianul splinei, pentru a afla reacţia la alimente şi la condiţiile de mediu. Totuşi, dacă meridianul splinei e slăbit de mult timp, acest lucru va constitui un impediment în cazul unui test general. Testul „indicator general" este alt tip de test energetic, care poate fi folosit în aproape orice situaţie, pentru că nu izolează un anumit meridian, ci, mai degrabă, indică o tulburare cu caracter mai general a cîmpului energetic.

Principiile de bază ale acestui test sînt aceleaşi; singura diferenţă constă în modul în care ţineţi braţul. Pentru a realiza testul indicator general:

1. întindeţi fiecare braţ în faţă, paralel cu pămîntul, şi apoi mutaţi-le la 45 de grade în lateral. Coatele trebuie să fie perfect întinse şi palmele deschise, îndreptate către podea (vezi figura 4);
2. rugaţi-l pe partener să îşi pună degetele palmei deschise pe braţul dumneavoastră, deasupra încheieturii. În timp ce vă menţineţi ferm poziţia braţului, partenerul îl împinge încet, în jos, timp de două secunde, dar destul de tare încît să determine dacă există vreo „oscilare".

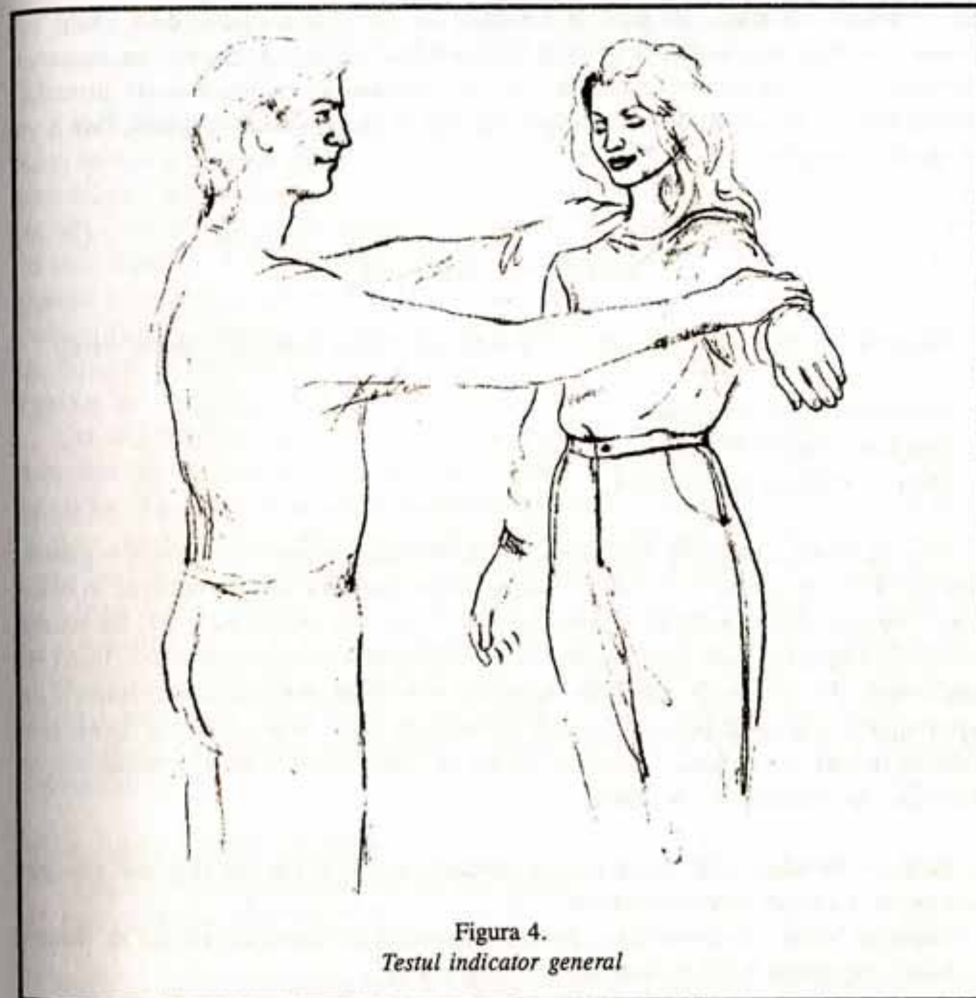


Figura 4.
Testul indicator general

Puteţi folosi testul indicator general şi pentru a demonstra cum reacţionează energiile corpului la oboseală. Cînd sînteţi foarte obosit:

1. faceţi şapte-opt paşi în faţă, opriţi-vă, apoi rugaţi un partener să vă testeze, folosind testul indicator general. Rezultatul este slab sau puternic?
2. acum faceţi şapte-opt paşi în spate, opriţi-vă şi faceţi din nou testul;
3. dacă mersul înainte vă oboseşte, în mai mult de jumătate dintre meridiane energia circulă în sens invers. În acest caz, loviţi uşor sau masaţi punctele K-27 şi repetaţi indicaţiile de la numărul 1.

Deseori, oamenii rămîn uimiţi atunci cînd, în timpul unei demonstraţii, îşi pierd energia mergînd în faţă, dar îşi *recîştigă* puterile cînd merg cu spatele. Dacă meridianele

sînt inversate, vă aflaţi, de fapt, în armonie cu energiile corpului dacă păşiţi cu spatele, nu dacă înaintaţi, aşa că veţi testa puternic. Lovirea uşoară sau masarea punctelor K-27 iradiază energie către toate meridianele, schimbîndu-le direcţia, permiţîndu-vă să mergeţi în faţă sau în spate, dar să faceţi şi alte activităţi, fără a vă pierde din energie.

Stimularea timusului

Stimularea zonei aflate deasupra timusului reprezintă o tehnică simplă care:

- stimulează toate energiile;
- întăreşte sistemul imunitar;
- sporeşte puterea şi vitalitatea.

Această tehnică vă poate ajuta atunci cînd vă simţiţi invadat de energii negative, cînd aţi răcit, vă luptaţi cu o infecţie sau sistemul imunitar vă este solicitat în orice mod. Timusul este localizat la aproximativ 5 cm sub punctele K-27, în partea centrală a pieptului. Este glanda care vă monitorizează sistemul imunitar. Dacă nu ţineţi seama de inteligenţa timusului, ignorînd nevoile organismului, mecanismul de supraveghere a lui se dă peste cap. Dacă procedaţi în acest mod mereu, va deveni lent şi dezorganizat. Stimularea timusului îl face să reacţioneze şi să se armonizeze cu energiile (aproximativ 15 secunde):

1. după ce stimulaţi prin lovire uşoară punctele K-27, mutaţi-vă degetele mai jos cam cu 5 cm, în centrul sternului;
2. respirînd adînc, loviţi puternic punctul timusului cu patru degete de la fiecare mînă, aproximativ 20 de secunde (vezi figura 3).

Mulţi oameni îşi stimulează în mod inconştient punctul timus, atunci cînd sînt stresaţi. N-aţi observat niciodată cum oamenii tind să se ţină de piept cînd trăiesc un şoc emoţional? Sau cum, dacă simt că leşină, îşi lovesc acest punct? Aşa că imitaţi-l pe Tarzan şi stimulaţi-vă timusul, înainte de a trece printr-o situaţie care vă va solicita.

Testarea energetică a stimulării timusului

Testul pentru timus este simplu. Puneţi degetele de la o mînă în dreptul timusului şi rugaţi partenerul să vă facă testul energetic la celălalt braţ.

Stimularea punctelor splinei

Odată, după ce am alergat prea mult timp cu capul descoperit, am început să mă simt extrem de rău în timp ce predam un curs în faţa a 120 de străini. Eram pe punctul de a leşina. Fără să mă gîndesc, mi-am activat instictiv şi rămăşiţa de energie pe care o mai aveam, stimulîndu-mi „punctele reflexogene neurolimfatice" ale splinei. În acel moment, în faţa tuturor, fără nici o explicaţie, am început să le lovesc cu putere. Deodată, am simţit că mă cuprinde o nouă viaţă, urcînd în susul corpului şi pulsînd în afară. În timp ce mă uitam cum ceilalţi mă priveau, mi-am dat seama cît de ridicolă le păream şi am început să rîd. Am continuat să rîd şi să mă lovesc. Imediat am ştiut că mă voi simţi mai bine.

Cei de la curs au văzut cum îmi reveneam sub ochii lor, deoarece imediat mi-am schimbat fizionomia, de la o faţă palidă, bolnăvicioasă, la una vibrantă, îmbujorată. Acest lucru s-a dovedit a fi o demonstraţie eficientă. Doi dintre cursanţi mi-au scris apoi ca să-mi spună că folosirea acestei tehnici i-a scos din crize fizice. Unul din ei este o femeie tînără care lucra într-un spital. Îşi forţase limitele fizice, aşa că, într-o zi, a început să se împleticească şi s-a temut că va leşina în faţa pacienţilor. A început să-şi stimuleze punctele splinei şi şi-a revenit imediat. După ce i-a explicat pacientului ce se întîmplase, acesta şi-a introdus tehnica în repertoriu şi, ulterior, a descris-o ca pe unul dintre cele mai semnificative beneficii ale întregului său tratament.

Stimularea punctelor neurolimfatice de pe meridianul splinei este o modalitate rapidă prin care:

- vă ridicaţi nivelul energetic;
- vă echilibraţi elementele chimice din sînge;
- vă întăriţi sistemul imunitar.

Spre deosebire de punctele din acupunctură, cele neurolimfatice fac parte din sistemul limfatic. Datorită faptului că splina este esenţială pentru funcţionarea sistemului imunitar, stimularea punctelor reflexogene neurolimfatice ajută la sincronizarea ritmurilor corpului, la armonizarea energiilor şi hormonilor din organism, înlătură toxinele, luptă cu infecţia, combate starea de indispoziţie în timpul unei perioade stresante şi după aceea, elimină stările de ameţeală, echilibrează elementele chimice din sînge şi ajută la metabolizarea mai eficientă a hranei. Pentru a stimula punctele splinei (aproximativ 15 secunde):

1. găsiţi punctele pipăind cu degetele mai jos de timus, spre sfîrcuri şi apoi direct sub sîni. Apoi mutaţi-le deasupra coastei de mai jos (vezi figura 3);
2. loviţi cu putere cu cîteva degete timp de aproximativ 15 secunde, inspirînd profund pe nas şi expirînd pe gură.

Testarea energetică a stimulării splinei

Deoarece stimularea splinei influenţează meridianul acestui organ, puteţi folosi atît testul indicator general, cît şi testul pentru splină şi pancreas, descris în capitolul anterior. Pentru a experimenta efectele stimulării splinei, rugaţi un prieten să vă testeze energetic atunci cînd credeţi că elementele chimice din sînge se află în dezechilibru, cînd vă simţiţi emotiv, confuz, iritabil, ameţit, cînd vă e rău din cauza foamei sau suferiţi de sindrom premenstrual. Dacă testul indică slăbiciune, stimulaţi splina şi faceţi testul.

2. Metoda transversală

Această metodă facilitează traversarea energiei din emisfera dreaptă în cea stîngă ale creierului[5]. Vă va ajuta:

- să vă simţiţi mai echilibrat;
- să gîndiţi mai limpede;
- să vă îmbunătăţiţi coordonarea;
- să vă armonizaţi energiile.

Aţi putea descoperi importanţa deosebită a acestei metode dacă, de exemplu, vă simţiţi epuizat fizic sau mental fără vreun motiv aparent, vă simţiţi mai degrabă rău decît bine după ce faceţi exerciţii fizice, deveniţi letargic şi lipsit de motivaţie sau vă pierdeţi echilibrul cînd căraţi o valiză, o geantă de mînă sau duceţi în braţe un copil.

Înainte de a începe exerciţiul, stimulaţi-vă punctele K-27, pentru a vă asigura că energiile circulă în direcţia corectă. Este la fel de simplu ca mersul pe loc (aproximativ un minut):

1. stînd în picioare, ridicaţi simultan braţul drept şi piciorul stîng (vezi figura 5);
2. după ce reveniţi în poziţia iniţială, ridicaţi braţul stîng şi piciorul drept. Dacă nu reuşiţi să faceţi acest lucru, pentru că, de exemplu, sînteţi în scaun cu rotile, puteţi să ridicaţi genunchiul la cotul opus sau să vă rotiţi partea superioară a torsului, astfel încît braţul să treacă de linia mediană a corpului;
3. repetaţi mişcarea, de data aceasta exagerînd ridicarea piciorului şi balansarea braţului peste linia mediană spre partea opusă a corpului;
4. continuaţi acest marş exagerat cel puţin un minut, apoi inspiraţi din nou profund pe nas şi expiraţi pe gură.

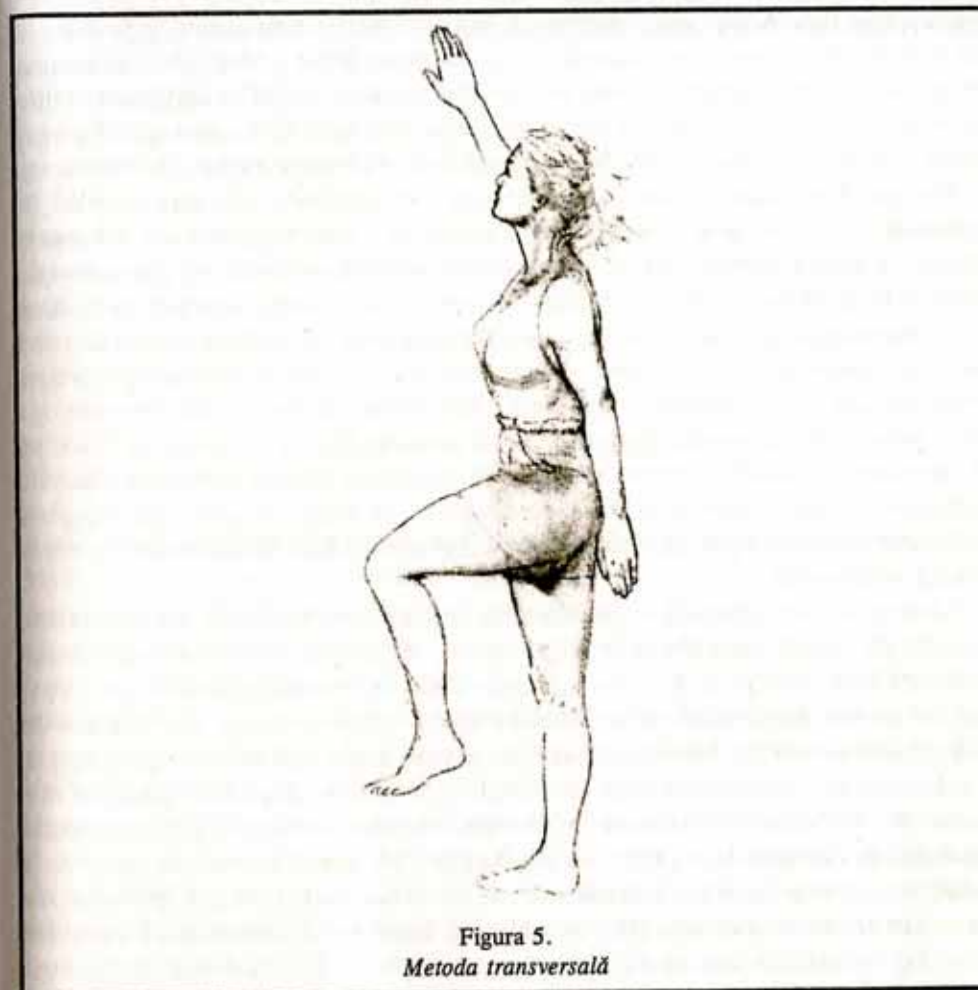


Figura 5.
Metoda transversală

Metoda trasnversală se bazează pe faptul că emisfera stîngă a creierului trebuie să trimită informaţii părţii drepte a corpului, iar emisfera dreaptă părţii stîngi a corpului. Dacă energia din emisfera stîngă sau dreaptă nu trece în mod adecvat către partea opusă, nu puteţi să accesaţi şi să utilizaţi întreaga capacitate a creierului sau întreaga inteligenţă a corpului.

Cînd energia nu poate traversa în cealaltă parte a corpului, îşi încetineşte extrem de mult fluxul. Începe să se mişte urmînd ceea ce se numeşte modelul homolateral – în susul şi în josul corpului, în linie dreaptă –, iar capacitatea corpului de a se vindeca se diminuează considerabil. Modelul homolateral este specific copiilor nou-născuţi. Energia lor nu are încă un flux transversal: emisfera dreaptă controlează partea dreaptă a corpului, cea stîngă partea stîngă a corpului. Mersul de-a buşilea stabileşte direcţia care permite energiilor să treacă de la fiecare emisferă către partea

opusă a trupului. Acesta este unul dintre motivele pentru care curba de învăţare a sugarului creşte exponenţial cu capacitatea sa de a merge în patru labe, iar copiii care nu merg în patru labe dezvoltă, deseori, probleme de învăţare. Modelat după observaţiile legate de importanţa mersului de-a buşilea al sugarilor, exerciţiul acesta ajută întregul sistem să funcţioneze mai eficient şi contribuie la accelerarea procesului de vindecare.

Evoluţia umanităţii a făcut să ne petrecem o mare parte a timpului mergînd în cadenţă zi de zi (plimbare, alergat şi înot). Totuşi, din cauza vieţii noastre sedentare, deseori nu găsim timpul necesar pentru aceste activităţi naturale. În plus, uneori, atunci cînd mergem, nu urmăm modelul transversal. De exemplu, o geantă purtată pe umăr împiedică braţele să se balanseze şi străpunge liniile principalului meridian din umăr. Exerciţiul acesta vă permite să restabiliţi rapid - într-un minut, dacă sînteţi destul de echilibrat - modelul transversal. Dacă trebuie să duceţi ceva pe umăr, aţi putea merge cadenţat pînă la destinaţie. Dacă acest tip de mers vă oboseşte în loc să vă energizeze înseamnă, probabil, că energiile sînt blocate într-un model homolateral, incapabile să treacă dintr-o parte a creierului în cealaltă. În acest caz, adoptaţi încrucişarea homolaterală (pagina 221) şi folosiţi această metodă înainte de a trece la tehnica transversală.

Chiar şi atunci cînd staţi jos, puteţi obţine cîteva dintre beneficiile acestei tehnici. Poziţiile care ajută energiile să treacă în partea cealaltă vă vor părea fireşti atunci cînd veţi avea nevoie de ele. De exemplu, cînd vă încrucişaţi braţele pe piept, motivul nu este neapărat cel de a vă închide faţă de alte persoane, ci mai degrabă de a vă echilibra energiile. Uneori, oamenii se jenează atunci cînd observă că braţele le sînt încrucişate, deoarece se tem că limbajul trupului va transmite faptul că sînt timizi sau în defensivă. Experţii în limbajul trupului, care ne oferă interpretări standard ale înţelesului pe care îl au anumite poziţii, aduc, de fapt, un deserviciu instinctelor noastre naturale. Dimpotrivă, dacă vă aflaţi în prezenţa altei persoane ale cărei energii vă dezechilibrează, încrucişarea braţelor vă reconectează propriile energii şi vă ajută, de fapt, să vă comportaţi mai firesc şi să fiţi mai atent în prezenţa acelei persoane. Una dintre misiunile muncii mele şi ale acestei cărţi este de a vă ajuta să vă conectaţi la adevărul pe care vi-l transmite propriul corp. În următoarele zile, încercaţi să observaţi efectele poziţiilor spontane asupra energiilor corpului.

Am auzit cu ani în urmă de un exemplu extrem al eficienţei metodei transversale, cînd băiatul unei prietene, în vîrstă de 8 ani, se juca cu alţi băieţi pe un tractor. Fiul prietenei mele a căzut în faţa maşinii, care a trecut peste capul lui. Ceilalţi băieţi au intrat în panică şi au schimbat vitezele, punînd din greşeală tractorul în marşarier, acesta trecînd a doua oară peste capul celui căzut. O parte din conţinutul craniului a fost, pur şi simplu, aruncat afară. Nimeni nu se aştepta să supravieţuiască. Prietena mea ştia foarte bine să folosească tehnica descrisă mai sus. L-a dus pe fiul ei cu ambulanţa la spital şi, fără îndoială disperată de faptul că privea neputincioasă la rănile cumplite, în timpul drumului către spital i-a tot ridicat braţele şi picioarele într-o mişcare transversală. La spital, medicii au fost surprinşi să constate că pacientul nu murise pe loc. Familia era catolică şi băiatului i s-a dat ultima împărtăşanie.

În toată perioada cît a fost în comă, prietena mea a continuat să-i aplice metoda transversală fiului ei. Cum băiatul n-a murit, medicii l-au operat la cap. Se afla în comă profundă, iar doctorii se îndoiau că-şi va reveni vreodată. Prietena mea îşi petrecea majoritatea timpului la spital, aplicînd metoda pe fiul ei, de cîteva ori pe zi. Era sigură că acest lucru îi menţinea creierul în viaţă. A stat în comă şase luni. Într-o zi, în timp ce mama sa tocmai exersa cu el, s-a trezit şi a început să facă exerciţiul singur. Nervul său optic îi fusese distrus, astfel încît era orb, dar funcţiile mentale nu erau afectate. Indiferent care a fost combinaţia fericită de factori ce au contribuit la însănătoşirea sa extraordinară, pot spune cu siguranţă că am văzut de multe ori cum metoda transversală a făcut minuni în multe cazuri de disfuncţionalităţi neurologice mai puţin grave.

Testarea metodei transversale

Faceţi cîteva sărituri. Rugaţi un partener să vă testeze. Probabil că săriturile v-au slăbit. Multe exerciţii menite să vă întărească musculatura nu sînt conectate la energii. De exemplu, săriturile împiedică energiile să treacă de la fiecare emisferă a creierului către partea opusă a corpului. Dacă o activitate vă oboseşte, realizaţi un exerciţiu transversal şi faceţi din nou testul. Probabil că puterile vi s-au întărit. Unele exerciţii pot fi modificate cu scopul de a le armoniza cu energiile dumneavoastră. De exemplu, un tip de săritură care se va armoniza atît cu energiile, cît şi cu muşchii corpului începe prin îndepărtarea picioarelor şi a mîinilor în lateral. Strîngeţi-vă picioarele şi ridicaţi mîinile deasupra capului în timp ce săriţi. După cîteva astfel de sărituri „inverse", testaţi-vă din nou. Ar putea fi util să rugaţi un prieten să vă facă testul după fiecare program zilnic de exerciţii. Dacă acest lucru vă slăbeşte energiile, utilizaţi principiile modelului transversal, pentru a găsi o cale de a modifica exerciţiul, astfel încît acesta să vă întărească. Sau, şi mai simplu, ca măsură de prevedere, utilizaţi metoda transversală după ce încheiaţi programul de exerciţii fizice.

Cum să vă revigoraţi după o perioadă stresantă a zilei

Luaţi o pauză şi efectuaţi un exerciţiu energetic care să vă activeze sistemul respirator. De exemplu, *Despărţirea cerului de pămînt* (paginile 235-236) vă ajută să inspiraţi mai mult oxigen şi să expiraţi mai mult dioxid de carbon, vă întinde corpul astfel încît energia să poată circula mai liber prin el şi elimină blocajele, eliberînd energia captivă. De asemenea, o metodă eficientă pentru astfel de probleme este cea a triplei stimulări (pagina 72) sau, mai ales dacă aveţi probleme cu asimilarea informaţiilor, poziţia Wayne Cook (prezentată în continuare).

3. Poziţia Wayne Cook

Eu folosesc poziţia Wayne Cook atunci cînd sînt copleşită de probleme, panicată, cînd nu pot să clarific o situaţie, să-mi pun viaţa în ordine, cînd trebuie să mă confrunt cu cineva sau sînt supărată după ce m-am certat cu o persoană. Această tehnică este denumită astfel în onoarea lui Wayne Cook, un cercetător revoluţionar al cîmpurilor de forţă bioenergetice, care a inventat metoda modificată de mine şi prezentată în această carte. Vă poate ajuta să vă puneţi ordine în probleme, să înţelegeţi mai bine lumea în care trăiţi sau, pur şi simplu, să faceţi un pas înainte. Chiar şi atunci cînd supărarea este atît de intensă, încît nu sînteţi capabil să vă opriţi din plîns, cînd vă răstiţi sau ţipaţi la alţii, sînteţi cufundat în disperare sau simţiţi că aţi depăşit limita epuizării, această poziţie va ajuta la eliminarea hormonilor stresului din organism. Veţi începe să vă calmaţi şi să vă relaxaţi aproape imediat. Poziţia Wayne Cook vă ajută:

- să descurcaţi haosul interior;
- să fiţi mai optimist;
- să vă puteţi concentra mai eficient;
- să gîndiţi mai limpede;
- să învăţaţi cu mai mult spor.

Pentru a realiza poziţia Wayne Cook, aşezaţi-vă pe un scaun, ţinînd spatele drept (aproximativ două minute):

1. puneţi piciorul drept peste genunchiul stîng. Apucaţi cu mîna stîngă glezna dreaptă, iar cu mîna dreaptă degetele piciorului drept (vezi figura 6a);
2. inspiraţi încet, pe nas, simţind în acest timp cum corpul se înalţă. În acelaşi timp, trageţi piciorul către dumneavoastră, întinzîndu-l. În timp ce expiraţi încet, pe gură, relaxaţi-vă corpul. Repetaţi mişcarea de patru-cinci ori;
3. schimbaţi picioarele. Aşezaţi piciorul stîng peste genunchiul drept. Apucaţi cu mîna dreaptă glezna stîngă, iar cu mîna stîngă degetele piciorului stîng. Respiraţi în acelaşi mod;
4. îndepărtaţi picioarele şi uniţi vîrfurile degetelor de la mîini, astfel încît să formeze o piramidă (vezi figura 6b). Aşezaţi degetele mari pe „al treilea ochi", chiar deasupra rădăcinii nasului. Inspiraţi încet pe nări. Apoi expiraţi pe gură, permiţînd degetelor mari să se separe uşor pe frunte, trăgînd pielea;
5. readuceţi degetele mari în dreptul celui de-al treilea ochi. Încet, duceţi mîinile în faţă, împreunîndu-le ca pentru rugăciune, în timp ce respiraţi adînc. Lăsaţi-vă învăluit de propria respiraţie.

Wayne Cook a demonstrat eficienţa acestei tehnici în tratarea dislexiei şi a bîlbîielii. Procedura are rolul de a conecta circuitul energetic într-o manieră care permite o circulaţie fluentă prin întregul organism. Stresul face ca partea reptiliană a creierului să o domine pe cea frontală. Porţiunea care controlează raţiunea este anihilată. Cu mult înainte de dezvoltarea creierului anterior, sistemul nervos autonom a fost cel care i-a menţinut pe predecesorii noştri în viaţă. Reacţiile erau automate, spontane. Aşa şi trebuia. Totuşi, conlucrarea dintre sistemul nervos autonom şi creierul anterior nu reprezintă una dintre realizările cele mai spectaculoase ale naturii. Poziţia Wayne Cook ajută la armonizarea energiilor care circulă între ele. De asemenea, vă poate ajuta într-o mulţime de probleme psihologice, cum ar fi confuzia, obsesiile, compulsivitatea, lipsa de organizare, depresia şi mînia exagerată. Poziţia Wayne Cook întăreşte unitatea energetică a corpului, făcîndu-l mai puţin vulnerabil la influenţele din afară, cum ar fi poluarea şi energiile toxice din mediul înconjurător.

Cînd energiile sînt haotice, vorbim dezlînat. Deseori, cel ce ne ascultă nu primeşte informaţiile pe care încercăm să le transmitem deoarece ele sînt prinse în haosul energetic. Energiile unui vorbitor pot să adoarmă auditoriul ori să îi capteze atenţia. Impactul energetic este imediat şi, de obicei, nu e conştientizat de ascultător. Dacă le-aţi aplica testul energetic membrilor unui auditoriu atunci cînd energiile vorbitorului sînt dezorganizate, v-aţi da seama că şi cei care ascultă au rezultate slabe la test. Energia haotică este molipsitoare. La fel de contagioasă este şi energia clară şi concentrată a unei persoane.

De exemplu, aţi trecut vreodată prin experienţa de a merge la teatru pentru a vedea o piesă pe care aţi apreciat-o atît de mult, încît aţi încercat să convingeţi o altă persoană să meargă cu dumneavoastră a doua zi pentru a o revedea? Totuşi, în a doua seară, piesa nu v-a mai impresionat atît de tare. În primul spectacol, actorii au vorbit fluent şi adecvat. În al doilea spectacol, din anumite motive, deseori din cauza combinaţiei dintre stres şi oboseală excesivă, energiile actorilor erau dezorganizate. Aplicarea tehnicii Wayne Cook le-ar fi fost de ajutor actorilor în a doua reprezentaţie.

Datorită faptului că locuiesc lîngă un teatru, am demonstrat deseori cum energiile dezorganizate pot face ca actorii să-şi piardă spectatorii şi i-am învăţat pe mulţi cum să utilizeze poziţia Wayne Cook pentru a-şi ordona energiile înainte de un spectacol. Contează foarte mult. Chiar dacă nu sînteţi actor, cu siguranţă aveţi nevoie în viaţa dumneavoastră de această tehnică. Folosiţi-o şi veţi deveni, printre altele, un ascultător sau un spectator mai bun. Aşa cum vă va spune orice muzician, actor sau comic, un public receptiv naşte actori mari. Dacă aveţi o relaţie cu un partener ce nu vă ascultă sau aveţi dificultăţi în a spune exact ce gîndiţi, această poziţie este o tehnică excelentă pe care o puteţi folosi înainte de o confruntare sau o discuţie importantă.

Dacă faceţi parte dintr-un consiliu de administraţie sau din alt comitet, unde nu vă simţiţi în largul dumneavoastră practicînd poziţia Wayne Cook, dar simţiţi nevoia să vă limpeziţi mintea, vă puteţi încrucişa braţele, genunchii, gleznele şi/sau încheieturile mîinilor. Respiraţi încet. Această poziţie vă va aduce măcar o parte dintre beneficiile tehnicii Wayne Cook.



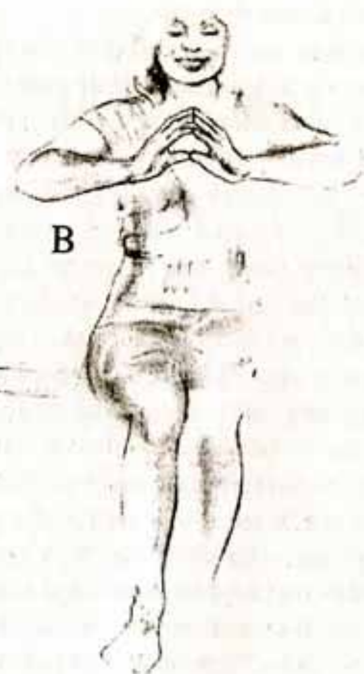


Figura 6.
Poziția Wayne Cook

Testarea poziției Wayne Cook

Dacă vă simțiți obosit în timp ce citiți sau aveți dificultăți de înțelegere a cuvintelor, atunci energiile vor da rezultate slabe la test. Acest lucru se întîmplă deoarece creierul recunoaște oboseala și, în înțelepciunea sa, încearcă să vă încetinească ritmul activității. Una dintre modalitățile sale de a vă determina să vă odihniți este să vă împiedice să înțelegeți materialul pe care-l lecturați. Energiile se dezorganizează, astfel că vă va fi greu să citiți, să deslușiți sensul informațiilor noi sau să îndepliniți sarcini coerente.

Folosiți poziția Wayne Cook atunci cînd aveți probleme cu lectura sau de concentrare și apoi faceți din nou testul. De fapt, citiți un rînd de la dreapta la stînga (citiți cuvintele invers : „invers cuvintele citiți"). Faceți testul energetic. Dacă energiile sînt haotice sau inversate, cititul invers vă întărește, pe cînd cititul normal vă slăbește puterile. E ca și atunci cînd mersul invers vă poate întări în cazul în care sînteți epuizat (pagina 75).

4. *Întinderea coroanei*

Energia se acumulează în mod natural în partea superioară a capului, dar poate stagna dacă nu circulă prin chakra coroanei, stația energetică din vîrful capului. *Întinderea coroanei* eliberează această energie. Limpezește rețelele minții și calmează sistemul nervos. De asemenea, înlătură durerea de cap sau pe cea de stomac, provocată de stres. *Întinderea coroanei* :

- decongestionează creierul ;
- revigorează mintea ;
- deschide chakra coroanei către o inspirație superioară.

Chakra coroanei este o poartă deschisă către energiile superioare ale cosmosului, fluidul amniotic spiritual care îl învăluie și îl susține pe fiecare dintre noi. De-a lungul timpului, mulți oameni mi-au mărturisit că *Întinderea coroanei* le-a ajutat intelectul hiperactiv să se adapteze la surse de informații transcendentale. *Întinderea coroanei* vă limpezește mintea, făcînd loc energiei, care se mișcă mai liber prin craniu. Vă amintește să vă aventurați pe tărîmul chakrei coroanei, care vă guvernează spiritualitatea.

Din ce în ce mai mulți oameni abia așteaptă să primească inspirație și îndrumare și să se simtă pe deplin conectați la natură, la Dumnezeu sau la orice presupune o spiritualitate superioară.

În timp ce stimulați coroana, inspirați adînc pe nas și expirați pe gură (aproximativ 15 secunde) :

1. așezați degetele mari pe tîmple. Îndoiți celelalte degete și așezați-le cu vîrfurile chiar deasupra, între sprîncene (vezi figura 7a) ;

2. presînd uşor şi încet, depărtaţi-vă degetele, astfel încît să întindeţi pielea de deasupra sprîncenelor;
3. zăboviţi puţin cu vîrful degetelor în centrul frunţii şi apoi repetaţi mişcarea;
4. rămîneţi o clipă cu degetele la rădăcina părului şi repetaţi mişcarea;
5. continuaţi această mişcare, cu degetele îndoite, împingînd fiecare dintre următoarele zone:
   a) degetele în vîrful capului, cele mici la rădăcina părului. Împingeţi în jos uşor şi depărtaţi-vă mîinile una de alta, ca şi cum v-aţi despărţi capul în două (vezi figura 7b);
   b) cu degetele plasate în centrul capului, împingeţi din nou în jos, depărtîndu-vă mîinile una de alta;
   c) cu degetele pe ceafă, efectuaţi aceeaşi mişcare de întindere. Repetaţi aceste întinderi de mai multe ori.

Testarea Întinderii coroanei

Testaţi chakra coroanei atingînd cu o mînă orice punct din vîrful capului şi rugînd un partener să vă facă testul energetic la cealaltă mînă. Probabil că veţi avea rezultate slabe atunci cînd vă doare capul. Folosiţi metoda *Întinderii coroanei* şi apoi faceţi din nou testul.

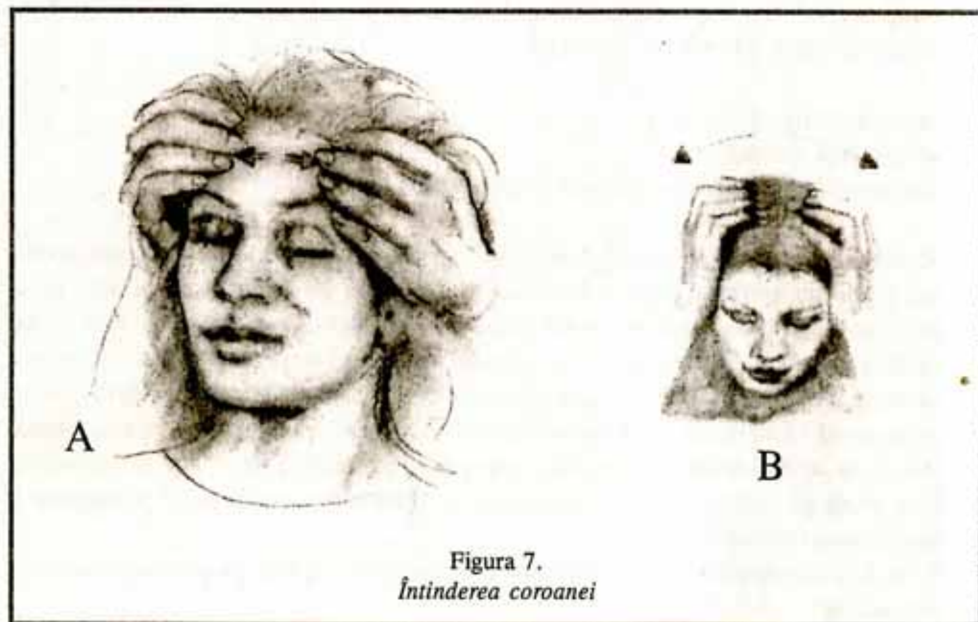


Figura 7.
Întinderea coroanei

5. Curăţarea coloanei vertebrale

Dacă vă treziţi obosit, curăţarea coloanei vertebrale vă va reîmprospăta din punct de vedere energetic; dacă vă simţiţi rău seara, vă va relaxa. Stimularea coloanei vertebrale lucrează împreună cu sistemul limfatic. Limfa este pompată cu fiecare mişcare pe care o faceţi. De asemenea, o puteţi stimula prin masarea punctelor reflexogene neurolimfatice. Localizate mai ales pe piept şi spate, aceste puncte reglează circuitul energiei către sistemul limfatic. Cînd punctele reflexogene neurolimfatice se blochează, fiecare sistem din organism are de suferit. Stimularea coloanei vertebrale:

- vă energizează;
- trimite toxinele în sistemele de eliminare a reziduurilor organismului;
- elimină energiile stagnante din corp.

Punctele reflexogene neurolimfatice blocate sînt dureroase la atingere. Din acest motiv, nu este greu să le localizaţi. Există atît de multe astfel de puncte şi ele sînt atît de aproape unul de celălalt, încît nu le veţi rata. Masarea lor este o modalitate de a le debloca şi de a permite energiei să circule din nou. Este o metodă plăcută de aplicat împreună cu un prieten (aproximativ un minut, dar s-ar putea să imploraţi „Nu te opri!"):

1. aşezaţi-vă cu faţa în jos sau staţi în picioare la o distanţă de un metru, un metru şi jumătate de un perete, sprijinindu-vă de el cu mîinile. Această poziţie ţine corpul nemişcat în timp ce prietenul vă masează spatele;
2. rugaţi-vă partenerul să maseze punctele aflate pe ambele părţi ale coloanei vertebrale, folosind degetele mari sau mijlocii şi lăsîndu-se cu toată greutatea corpului, pentru a apăsa mai tare. Masaţi de la gît în jos, pînă la osul sacral (vezi figura 8);
3. rugaţi partenerul să maseze adînciturile dintre vertebre, insistînd pe fiecare punct. Rămînînd cel puţin cinci secunde la fiecare punct în parte, partenerul masează pielea în jos şi în sus sau printr-o mişcare circulară, apăsînd tare;
4. odată ajuns la osul sacral, partenerul poate să repete masajul ori să îl încheie, împingînd energiile în josul corpului. Începînd cu umerii, cu palma deschisă, partenerul coboară către picioare şi tălpi, de două-trei ori;
5. nu vă temeţi că a fost ratat vreun punct. Fiecare meridian va fi acoperit doar prin simpla apăsare a fiecărei adîncituri. În loc să ţineţi minte căror puncte este asociat fiecare meridian, mai simplu ar fi să îi cereţi partenerului să insiste asupra fiecărui punct pe care îl simţiţi dureros.

Dacă treceţi printr-un stres fizic sau emoţional intens ori dacă aţi fost expus toxinelor din mediul înconjurător, metoda stimulării coloanei vertebrale va elibera sistemul limfatic.

Cunoaşteţi limfa sub forma fluidului transparent care iese dintr-o tăietură. Ea are rolul de a îndepărta substanţele străine din corp. Limfa joacă un rol-cheie în sistemul imunitar, ajutîndu-l să lupte împotriva diferitelor boli, de la răceală pînă la cancer. Creează anticorpi şi produce o pătrime dintre celulele albe ale sîngelui.

Sistemul limfatic a mai fost numit al doilea sistem circulator al organismului. Sîngele este pompat în corp de inimă, iar limfa prin mişcare şi masaj. Limfocitele sînt celulele albe, specializate ale sîngelui, produse de nodulii limfatici care se găsesc la gît, subsuori, abdomen şi testicule. Sistemul limfatic mai transportă către celule proteine, hormoni şi grăsimi şi elimină ţesuturi moarte sau alte reziduuri din organism. Există în corp de două ori mai multe vase limfatice decît vase sangvine.

Stimularea coloanei vertebrale nu ajută doar la curăţarea sistemului limfatic, ci stimulează şi fluidul cerebrospinal, limpezindu-vă mintea. Înseamnă o rebalansare rapidă şi, dintre toate tehnicile pe care le-am întîlnit, aceasta oferă cele mai multe beneficii cu cel mai puţin efort în cele mai multe situaţii. Poate împiedica, de exemplu, apariţia unei răceli. O recomand mereu cuplurilor, atît ca un mod de îngrijire afectuoasă reciprocă, cît şi ca o modalitate de îndepărtare a problemelor. Dacă simţiţi că un schimb de cuvinte se îndreaptă către o ceartă, spuneţi-i partenerului, pe un ton cît se poate de drăgăstos: „Treci la perete!", şi masaţi-i cu fermitate punctele reflexogene neurolimfatice. Această tehnică simplă reduce imediat stresul acumulat şi duce la evitarea reacţiilor emoţionale exagerate.

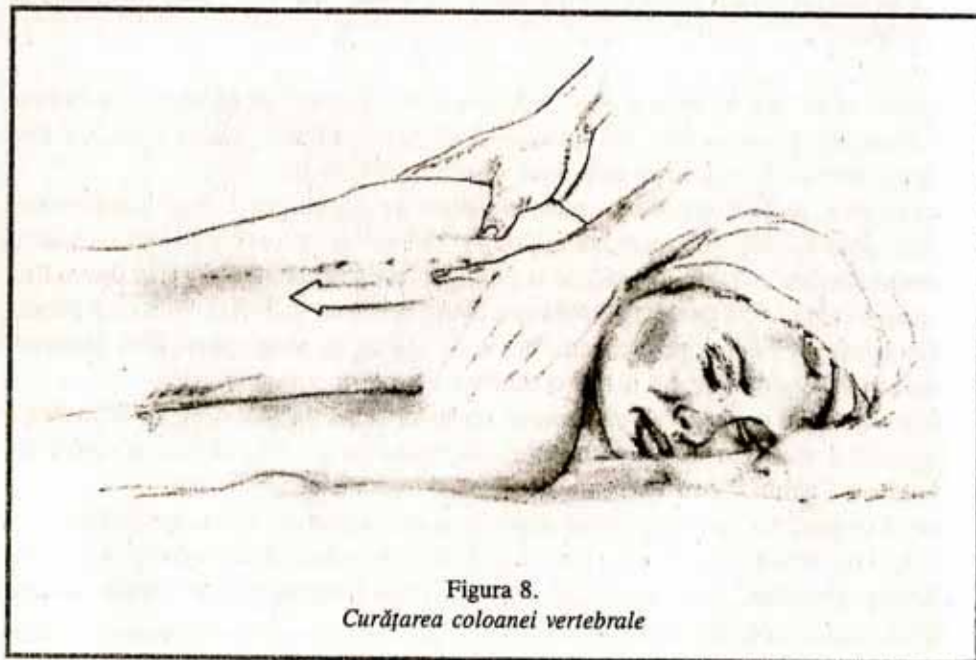


Figura 8.
Curăţarea coloanei vertebrale

Curăţarea coloanei vertebrale fără partener

Dacă nu găsiţi pe cineva care să vă maseze punctele reflexogene neurolimfatice de pe spate, încercaţi singur să masaţi punctele la care ajungeţi (figura 9). Puteţi stimula multe puncte de pe umeri sau din jurul taliei, apăsînd singuri adînciturile. Acolo unde există sensibilitate, masaţi aceste puncte timp de cîteva secunde. Deşi sensibilitatea nu va dispărea imediat, măcar aţi deblocat energiile. Masajul neurolimfatic e recomandabil să fie realizat zilnic. Veţi simţi diferenţa. De asemenea, puteţi face testul energetic înainte şi după fiecare dintre aceste proceduri, pentru a vă demonstra dumneavoastră înşivă eficienţa lor.

6. Închiderea

Cînd vă simţiţi trist sau vulnerabil, meridianul central, canalul energetic care vă controlează sistemul nervos, poate fi ca un radioreceptor ce canalizează gîndurile şi energiile negative ale celorlalţi oameni spre dumneavoastră. Este ca şi cum aţi fi deschis şi expus la ele. Meridianul central funcţionează ca un fermoar situat între osul pubian şi buza inferioară şi vă puteţi utiliza energiile electromagnetice şi cele mai subtile din mîini pentru „a-l închide"[6]. Presarea meridianului central cu ajutorul mîinilor atrage energia de-a lungul său. Închiderea vă va ajuta:

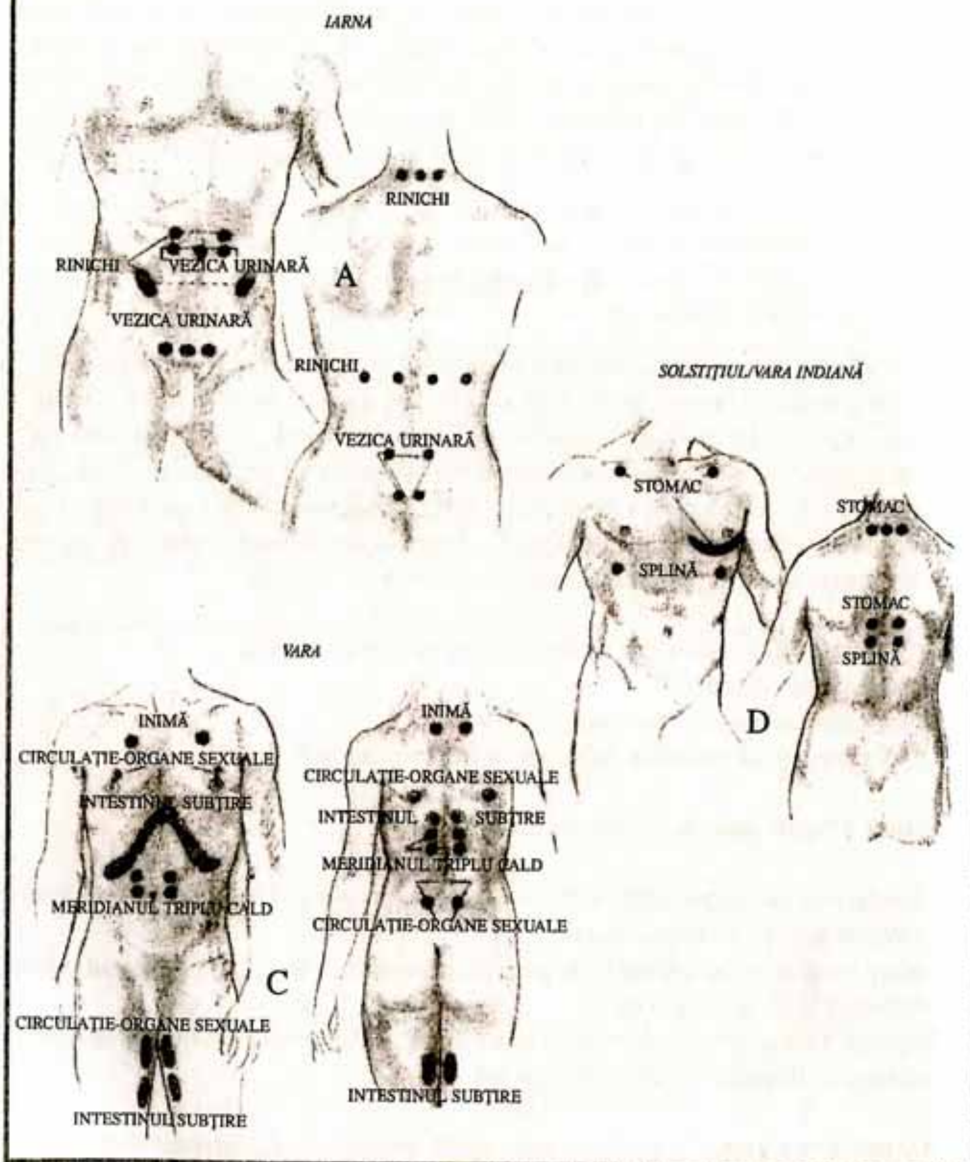
- să vă simţiţi mai încrezător în forţele proprii şi mai optimist;
- să gîndiţi mai limpede;
- să vă stimulaţi forţele interioare;
- să vă protejaţi de energiile negative care vă înconjoară.

Pentru a folosi metoda (20 de secunde):

1. stimulaţi cu putere punctele K-27, pentru a vă asigura că energia din meridiane se deplasează în direcţia corectă;
2. aşezaţi o mînă pe extremitatea de jos a meridianului central, aflată pe osul pubian (vezi figura 10, pagina 106);
3. respiraţi adînc, în timp ce mişcaţi mîna în sus, către centrul corpului, spre buza inferioară. Repetaţi mişcarea de trei ori.

Aceasta este direcţia firească în care circulă energia din meridianul central. Prin urmarea ei în acest mod, vă întăriţi meridianul, iar dumneavoastră vă întăreşte pe voi. Puteţi închide meridianul central ori de cîte ori simţiţi nevoia. Amintiţi-vă să respiraţi adînc în timp ce aplicaţi metoda şi veţi simţi că vă concentraţi mai bine, deţineţi controlul şi sînteţi în putere. Energiile mîinilor vindecătorului emană o forţă electromagnetică, iar urmărirea meridianului cu propria mînă deplasează energia din el.

Figura 9.
Punctele reflexogene neurolimfatice



PRIMĂVARA
VEZICA BILIARĂ
FICATUL
VEZICA BILIARĂ
FICATUL
B
MERIDIANUL CENTRAL
MERIDIANUL GUVERNATOR
MERIDIANUL GUVERNATOR
MERIDIANUL CENTRAL
F
TOAMNA
PLĂMÎN
PLĂMÎN
E
INTESTINUL GROS
INTESTINUL GROS

Meridianul central este foarte sensibil atît la gîndurile şi sentimentele altor oameni, cît şi la ale dumneavoastră. De asemenea, influenţează nemijlocit fiecare chakră. Cînd vă simţiţi bine este ca şi cum acest „fermoar" e tras pînă sus şi astfel sînteţi protejat.

Îmi place să demonstrez în faţa unui public modul tangibil în care energiile oamenilor se influenţează reciproc, stabilind mai întîi printr-un test energetic că meridianul central al unui voluntar este puternic. Apoi, rog participanţii să se gîndească la ceva negativ. Aproape întotdeauna, testul energetic va demonstra că acest lucru slăbeşte meridianul central al voluntarului. După aceea, aplic metoda închiderii şi „îl blochez mental", în timp ce publicul nu numai că gîndeşte negativ, ci mai şi trimite energii negative către voluntar. Totuşi, testul energetic va arăta aproape întotdeauna că meridianul central al persoanei rămîne puternic, chiar dacă le recomand celor de faţă să „facă tot posibilul". Închiderea vă poate ajuta să vă concentraţi atunci cînd sînteţi în conflict cu altă persoană, scăzînd astfel şansele ca atitudinea sa negativă să vă epuizeze energiile. Mulţi oameni mi-au spus că metoda închiderii i-a ajutat să poată comunica uşor cu şeful, cu un părinte mai dificil, cu un copil furios sau cu un fost partener şi să rămînă, în acelaşi timp, siguri pe propriile convingeri.

Datorită faptului că meridianul central este conectat la gîndurile şi sentimentele pe care le aveţi, el reacţionează şi la hipnoză sau autohipnoză. O modalitate eficientă de a inculca afirmaţii precum „Am mintea limpede, sînt concentrat şi bine organizat" este de a spune aceste cuvinte în timp ce urmăriţi traseul meridianului central, imaginîndu-vă că le închideţi în fiecare celulă a corpului. De fapt, după ce aţi închis meridianul principal, faptul că vă imaginaţi că aţi *tras fermoarul* pînă la capăt şi că acesta nu se va mai deschide va prelungi efectele tehnicii.

Testarea metodei închiderii

Gîndurile pozitive întăresc curgerea energiilor. Gîndurile negative le slăbesc fluxul:

1. gîndiţi-vă la ceva pozitiv şi rugaţi pe cineva să vă testeze;
2. refaceţi testul după ce aţi nutrit gînduri negative;
3. rugaţi un partener să gîndească negativ şi apoi să *vă* facă din nou testul. Probabil că gîndurile partenerului v-au slăbit meridianul central;
4. rugaţi-vă partenerul să îşi menţină gîndurile negative, însă, de data aceasta, aplicaţi în tot acest timp metoda închiderii. Testaţi din nou pentru a vedea dacă metoda v-a protejat cîmpul energetic de influenţa gîndurilor negative ale partenerului;
5. încheiaţi prin eliberarea cîmpului de gîndurile negative şi, împreună cu partenerul, aplicaţi metoda închiderii de două-trei ori, respirînd adînc.

Exerciţii energetice zilnice

Aşa cum luaţi vitamine în fiecare dimineaţă pentru a vă suplimenta regimul alimentar, aceste şase „vitamine energetice" vă vor face mai sănătos, mai vibrant şi mai rezistent la boală şi la stres. Combinaţi aceste tehnici într-un program energetic zilnic de cinci minute (nu este nevoie să le aplicaţi de fiecare dată testul energetic) şi vă veţi menţine astfel energiile deblocate. Amintiţi-vă să respiraţi profund şi conştient la fiecare activitate, inspirînd pe nas şi expirînd pe gură:

1. metoda triplei stimulări;
2. metoda transversală;
3. poziţia Wayne Cook;
4. *Întinderea coroanei*;
5. punctele neurolimfatice;
6. metoda închiderii.

Programul energetic zilnic

Unele tehnici vor avea o influenţă mai mare asupra dumneavoastră decît altele, însă combinate vă vor întări şi vă vor echilibra cîmpul energetic. Veţi observa îmbunătăţiri treptate ale rezistenţei, vitalităţii şi sănătăţii în general. Pe măsură ce veţi citi această carte, veţi adăuga noi tehnici programului zilnic. S-ar putea ca, în timp, să realizaţi că, ţinînd cont de modul în care vă simţiţi sau cum va ieşi testul energetic, una sau mai multe dintre aceste tehnici nu sînt necesare rutinei personale, însă pentru moment vă sugerez să experimentaţi toate metodele.

Ce dovezi există că programul energetic zilnic vă va ajuta? În afara experienţei mele cu mii de clienţi şi participanţi la cursuri, un număr mare de studii arată că aceste tehnici pot să vă îmbunătăţească performanţele şi să reducă starea de anxietate. Kineziologia educaţională reprezintă o abordare specializată care a introdus multe tehnici de kineziologie aplicată şi *Touch for Health* în contexte educaţionale, iar practicanţii acestora au avut deseori feedbackuri pozitive la intervenţiile făcute. O serie de studii la scară mică şi mare, realizate în instituţii şcolare din multe ţări, cum ar fi Statele Unite, Canada, Israel şi Australia, au demonstrat faptul că există îmbunătăţiri, uneori spectaculoase, ale unor abilităţi cum ar fi concentrarea, capacitatea de organizare, productivitatea, lectura, ortografia, scrierea, matematica, exprimarea, conştiinţa de sine şi încrederea[7]. De exemplu, un grup de studenţi în primul an la asistenţă medicală au învăţat un program zilnic de şase minute, folosind tehnici similare sau identice cu metoda transversală, masajul punctelor K-27 şi poziţia Wayne Cook. După cîteva săptămîni de practică, s-au demonstrat o reducere cu 69,5%

a anxietăţii raportate şi o creştere cu 18,7% a performanţei la testarea abilităţilor, spre deosebire de subiecţii din grupul de control[8].

Cum să vă convingeţi copiii să se dea jos din pat dimineaţa

Printre cele mai mari provocări inventate de natură se numără trezirea copiilor şi pregătirea lor pentru şcoală. Primul pas ar fi să îi convingeţi să se dea jos din pat. Iată nişte indicaţii care vă pot fi de folos. Ele vă pot ajuta şi pe dumneavoastră să vă treziţi mai uşor. Experimentaţi întîi pe propria persoană şi apoi arătaţi-le şi copiilor. În timp ce încă mai staţi în pat (aproximativ un minut):

1. trageţi-vă de urechi, întinzînd uşor lobii în jos. Acest gest stimulează punctele de acupunctură, rezervoare electromagnetice minuscule de pe piele, care vor fi receptive la energiile unei noi zile;
2. întindeţi-vă picioarele şi braţele, respirînd profund de trei ori;
3. aplicaţi metoda triplei stimulări (pagina 72).

Reprogramarea reacţiei la stres

Stresul are un impact imediat asupra fiecăruia dintre sistemele organismului. Efectele sale sînt cumulative, iar învăţarea modului în care puteţi gestiona mai bine reacţiile corpului la stres reprezintă unul dintre cei mai importanţi paşi pentru a vă menţine o stare de sănătate optimă. O tehnică energetică simplă, dar foarte eficientă de blocare a reacţiei la stres poate fi reprogramarea modului în care organismul răspunde la factorii de stres. Datorită faptului că instinctele primare au fost fixate în noi cu milioane de ani în urmă, corpul nostru reacţionează la presiunile vieţii civilizate ca şi cum ar reprezenta pericole din junglă.

Încercaţi un experiment simplu. Rugaţi un prieten să vă facă testul energetic. Dacă aveţi rezultate slabe, loviţi uşor sau masaţi punctele K-27 şi aplicaţi metoda transversală pentru a vă reface energia. Apoi, gîndiţi-vă la ceva stresant. Testaţi-vă din nou, în timp ce menţineţi imaginea situaţiei stresante în minte. Veţi descoperi că efectul stresului asupra energiilor corpului sînt imediate şi automate. Bazîndu-mă pe faptul că mii de cursanţi ai mei au realizat acest experiment, pot spune cu siguranţă că, doar prin imaginarea unei anumite situaţii tensionate, energia vă părăseşte muşchii. Puneţi-vă degetele pe frunte, respiraţi adînc şi energia se va reface.

Circuitul reacţiei în cazuri de urgenţă

Mulţi dintre noi se lasă prinşi în următorul cerc vicios: stresul din viaţa de zi cu zi declanşează în centrii primitivi ai creierului o reacţie în caz de urgenţă, peste 80% din sînge părăseşte creierul anterior, substanţele chimice care determină stresul intră în fluxul sangvin, sîntem copleşiţi de emoţiile reacţiei iniţiale la stres şi trăim o altă zi din viaţa civilizată modernă cu biochimia unui strămoş îndepărtat aflat în pericol de moarte. Încercăm din răsputeri să ne adaptăm mediului complex care cauzează stresul, folosind doar părţile cele mai primitive ale creierului. Abilităţile noastre cognitive dezvoltate recent sînt anihilate. Percepţiile ne sînt distorsionate. Capacitatea de a reacţiona creativ este pe cale de dispariţie.

Sindromul de stres posttraumatic este o dovadă vie a acestui circuit. Un sunet, o imagine, o impresie sau un miros nevinovat activează o reacţie puternică de stres, iar corpul retrăieşte o situaţie de ameninţare copleşitoare. Într-o formă mai blîndă, cu toţii avem de-a face cu stresul şi tensiunea, care ne declanşează în mod firesc reacţia de tip „luptă sau fugi", ne încătuşează în realitatea limitată a centrilor instinctuali ai creierului, trimite hormoni ai reacţiei la stres prin corp şi ne provoacă o stare exagerată de frică, anxietate, furie sau agresivitate, neadecvată situaţiei.

Cînd avem de-a face cu situaţii extrem de stresante, nu sîntem programaţi biologic să medităm asupra problemelor apărute. Creierul anterior nu este creat în aşa fel încît să ne salveze de la un pericol iminent; structura creierului reptilian este mult mai bine organizată să producă reacţii de apărare rapide şi eficiente, însă nu face diferenţa între un pericol fizic, o ceartă între parteneri, tensiunea de la serviciu şi nenumărate alte stări zilnice de nervozitate. Cînd reacţia de criză s-a declanşat în mod inoportun, nu numai că nu vă ajută să supravieţuiţi, ci vă dă peste cap sănătatea şi liniştea interioară.

Ce puteţi face

Vă puteţi reprograma sistemul nervos autonom pentru a nu mai declanşa reacţii de criză la stresul zilnic. Antrenîndu-vă sistemul nervos să menţină sîngele în creierul anterior, veţi reuşi să gîndiţi limpede şi să reacţionaţi eficient, chiar şi în situaţiile de presiune continuă ale vieţii.

Menţinerea unei amintiri stresante în minte în timp ce atingeţi anumite puncte de pe cap, numite puncte neurovasculare de menţinere, condiţionează centrii creierului primitiv să aibă o reacţie controlată, şi nu de urgenţă la această amintire. Prin resetarea sistemului nervos în acest mod, ciclul răspunsului la stres nu mai este activat atunci cînd se rememorează întîmplarea. Dacă procedaţi în acelaşi fel cu cît mai multe amintiri, efectul va începe să se generalizeze, atît pentru alte amintiri, cît şi pentru factorii de stres din prezent. Această tehnică simplă vă ajută, pe de o parte, să vă restabiliţi pacea interioară prin faptul că vă protejează de declanşarea neadecvată a ciclului reacţiei la stres, iar pe de altă parte, vă ajută să vă menţineţi şi chiar să vă amelioraţi starea de sănătate.

Reacţiile la stres sînt de natură fizică. Cînd sînteţi disperat sau „o luaţi razna" din punct de vedere emoţional, acest lucru are legătură mai mult cu fiziologia decît cu psihologia. Doar prin acest fapt veţi simţi mai multă compasiune pentru dumneavoastră şi pentru alţii. Un alt lucru minunat în ceea ce priveşte punctele neurovasculare este că nu trebuie să vă forţaţi să gîndiţi optimist. De fapt, e chiar mai bine să vă lăsaţi condus de sentimente profunde de nemulţumire în timp ce presaţi punctele. Pe măsură ce sîngele se întoarce în creierul anterior, vă veţi simţi eliberat de stres. În acelaşi timp vă veţi recondiţiona reacţiile. Apăsarea punctelor neurovasculare produce, de asemenea, o reglare a creierului, astfel că simptome cum ar fi durerile cronice de cap, durerile de ceafă sau tensiunea mandibulară se vor diminua imediat.

Punctele neurovasculare sînt situate în zone diferite ale capului, precum şi în alte zone de pe corp. Ele influenţează circulaţia sîngelui. Apăsînd uşor anumite puncte neurovasculare, timp de trei-cinci minute, puteţi accelera circulaţia sîngelui în zonele corpului afectate de aceste puncte. Două puncte neurovasculare, numite proeminenţe frontale – umflăturile de pe frunte, chiar deasupra ochilor – influenţează circulaţia sîngelui prin tot corpul (vezi desenul din centrul figurii 36). Ele sînt importante mai ales pentru că, prin presarea acestor puncte cînd sînteţi stresat, energia din vîrful degetelor împiedică sîngele să iasă din creierul anterior. În plus, ea poate trimite sîngele înapoi în creierul anterior chiar şi atunci cînd „vă pierdeţi cu firea". Dacă nu puteţi localiza proeminenţele de pe frunte, găsiţi punctele aflate cam la 2,5 cm deasupra sprîncenelor.

De fapt, cunoaştem în mod instinctiv aceste puncte. Cînd sîntem şocaţi, mîna se duce în mod firesc către frunte, însoţită deseori de exclamaţia : „O, Dumnezeule ! ". Acesta este motivul pentru care eu am denumit punctele „O, Dumnezeule ! ". Datorită faptului că ele sînt uşor ridicate la majoritatea oamenilor, se mai numesc şi proeminenţe frontale. Data viitoare cînd trăiţi o stare de şoc şi vă simţiţi copleşit sau profund emoţionat, procedaţi în felul următor (trei-cinci minute) :

1. atingeţi uşor fruntea cu vîrfurile degetelor, acoperind proeminenţele frontale, adică punctele „O, Dumnezeule ! " ;
2. puneţi degetele mari pe tîmple, chiar lîngă ochi, respirînd adînc ;
3. pe măsură ce sîngele se întoarce în creierul anterior în următoarele cîteva minute, veţi începe să gîndiţi mai limpede. Nimic mai simplu !

Cu ani în urmă, făceam muncă voluntară la o şcoală generală şi am avut misiunea de a ajuta un profesor care avea sarcina aproape imposibilă de a se descurca cu aproximativ 30 de copii hiperactivi, majoritatea băieţi. Scena era ca desprinsă din Vestul Sălbatic. Radierele zburau prin aer, copii se urcau pe bănci, zgomotele te asurzeau. Situaţia părea fără ieşire. Încercam să îi sugerez profesorului nişte metode şi tehnici care să-l ajute cumva, însă era o misiune greu de dus la capăt, ca să nu spun mai mult. Uneori, folosindu-mă de toată forţa personalităţii mele, puteam atrage clasa să lucreze, însă haosul stăpînea în cele mai multe cazuri.

Într-o zi, în timp ce mă îndreptam spre oră, profesorul m-a observat pe geam şi le-a atras atenţia copiilor : „Linişte, vine ! ". Cînd am trecut de colţ şi am intrat în sala de clasă, am văzut ceva uluitor. Fiecare copil atingea punctele neurovasculare ale celui de lîngă el. Făcuseră un lanţ lung în jurul încăperii şi nu scoteau nici un sunet ! Puteai auzi musca. Profesorul reuşise să-i convingă să stea cuminţi pentru că le plăcea să se influenţeze reciproc în acest fel şi erau încîntaţi de „atmosfera calmă".

Reprogramarea circuitului reacţiei în cazuri de urgenţă

Gîndiţi-vă la o situaţie dificilă, căreia i-aţi făcut faţă cu greu. Poate aţi fost îngrozit, panicat sau furios. Sau doborît de suferinţă ori gelozie. Poate „v-aţi pierdut cu firea".

Plasaţi vîrfurile degetelor deasupra punctelor „O, Dumnezeule ! ", degetele mari pe tîmple, chiar lîngă ochi, şi respiraţi adînc. Păstraţi respectiva scenă în minte pentru următoarele cîteva minute. Pe măsură ce vă veţi relaxa, vă veţi elibera de blocajul emoţional al amintirii.

Experimentaţi mai întîi cu o amintire, folosind zilnic tehnica, pînă cînd veţi putea menţine în minte scena fără să simţiţi vreo reacţie de stres în corp. Apoi continuaţi cu altă amintire. Puteţi folosi această tehnică în mod sistematic, pentru a scăpa de stresul acumulat din trecut, dar puteţi apăsa punctele şi de fiecare dată cînd vă simţiţi stresat sau extrem de emoţionat. Va fi unul dintre cele mai simple şi mai valoroase instrumente prezentate în această carte.

Cum să vă eliberaţi de stresul acumulat în timp

Imaginaţi-vă că deschideţi o supapă şi lăsaţi aburul să iasă. Cînd vă simţiţi ca o oală sub presiune, va trebui să eliberaţi energia adunată în corp. Vă recomand o serie de exerciţii de deschidere a supapei, de eliberare a stresului acumulat în timp şi de ordonare a energiilor, care vă vor ajuta să scăpaţi de bombardamentul biochimic. Le puteţi practica pe unele sau pe toate (aproximativ cinci minute) :

1. *Eliminarea veninului* (pagina 208) ;
2. aplicaţi metoda triplei stimulări (pagina 72) şi *Întinderea coroanei* (pagina 85) ;
3. menţineţi poziţia Wayne Cook (pagina 82) ;
4. faceţi un exerciţiu de întindere, cum ar fi *Despărţirea cerului de pămînt* (paginile 235-236), suspendarea coloanei vertebrale (pagina 126), o poziţie preferată de yoga sau un mers în forţă ;
5. „daţi-vă părul după urechi" (pagina 223) şi apoi trageţi în jos de lobi, într-o mişcare circulară, de la bază către vîrf ;
6. frecaţi o lingură de oţel inoxidabil de labele picioarelor. Metalul absoarbe din picioare energia în exces. *Metoda lingurii* are un efect de centrare subtilă asupra sistemului nervos şi îl stabilizează ;
7. încheiaţi în forţă, cu metoda transversală (pagina 78).

Cele opt sisteme energetice ale corpului

În mod obişnuit, încep o şedinţă de vindecare folosind o variaţie a programului energetic zilnic sau cu apăsarea punctelor neurovasculare, pentru a mă asigura că nu va trebui să mă lupt cu un cîmp de forţă haotic. Aceste procedee nu-mi iau mult timp, iar tehnicile constituie un bun instrument pentru a vă menţine energiile active, dar şi pentru a corecta energiile stresate, dezorganizate sau care circulă în sens invers. De fapt, înainte de a experimenta alte tehnici de autovindecare sau de a apela la un vindecător, ar fi o idee bună să parcurgeţi programul energetic zilnic şi, dacă vă simţiţi stresat, să presaţi şi punctele neurovasculare. Corpul vostru va fi mult mai receptiv la tratament, iar starea de sănătate se va îmbunătăţi de la o şedinţă la alta, dacă nu folosiţi şedinţele pentru a vă elibera de stresul din timpul săptămînii. Cînd pacienţii programează a doua şedinţă cu mine, deseori le dau ca temă pentru acasă aceste tehnici, astfel încît să dezvolte şi să întărească modele sănătoase în cîmpurile lor energetice.

Odată ce energiile unui client se calmează şi se echilibrează, atît cît se poate prin intervenţii simple, atenţia mea se îndreaptă către sistemele energetice specifice. Opt tipuri de energii interrelaţionate influenţează permanent starea organismului, a minţii şi a spiritului. În partea a II-a voi explora în profunzime fiecare dintre aceste sisteme energetice.

Partea a II-a

Anatomia corpului energetic : cele opt sisteme energetice

Prin studierea anatomiei energiei (...) veţi reuşi să vă citiţi propriul corp ca pe o carte şi să scăpaţi de sentimentul că orbecăiţi zadarnic după informaţii.

Caroline Myss, *Anatomy of the Spirit*

Capitolul 4

Meridianele : sistemul de transport al energiei

Meridianele nu doar trimit energie vitală către organele aferente, ci reflectă şi orice tulburări patologice ale acestor organe, oferindu-le astfel medicilor un instrument convenabil şi extrem de exact pentru diagnostic şi terapie.

Daniel Reid, *Guarding the Three Treasures*

Fiecare dintre noi e o constelaţie de sisteme energetice, aşa cum corpul, cu sistemul său imunitar, cel endocrin, cel cardiovascular şi altele este o constelaţie de sisteme fizice. Cele opt sisteme energetice prezentate în a doua parte a cărţii funcţionează împreună în mod natural, de obicei dincolo de limita conştiinţei noastre. Ele includ : meridianele, chakrele, aura, împletitura celtică, matricea energetică, cele cinci ritmuri, meridianul triplu cald şi fluxurile misterioase.

Cînd îmi intră pe uşă un client nou, mă confrunt cu o mulţime de impresii. Pot simţi că energiile persoanei sînt haotice sau congestionate. Unele pot circula în direcţia opusă celei fireşti. Amestecul de energii poate fi armonios sau discordant. Unul dintre sistemele energetice mi-ar putea atrage atenţia în mod deosebit. Energiile din meridiane pot curge în sens invers. Chakrele pot fi prea strîns legate de organe. Cîmpul auric poate fi deteriorat sau fisurat, ceea ce creează vulnerabilitate. E posibil ca energiile din emisferele dreaptă şi stîngă ale creierului să nu treacă în mod corespunzător către partea opusă a corpului. De-a lungul anilor, am învăţat să identific din acest amestec cele opt sisteme prezentate aici.

Fiecare este o formă distinctă de energie, care corespunde descrierilor străvechi. Diferite culturi şi tradiţii de vindecare au pus accent pe anumite sisteme energetice. De exemplu, *meridianele* şi *cele cinci ritmuri* au reprezentat timp de mii de ani preocuparea chinezilor care practicau acupunctura. Sistemul indian al *chakrelor* precedă acupunctura. Există reprezentări străvechi ale *aurei*, văzută frecvent în simbolismul religios tradiţional ca un nimb. *Fluxurile misterioase* sînt bine cunoscute în Răsărit, iar descriei ale acestui sistem energetic pot fi întîlnite în folclorul şamanic din ţările scandinave, precum şi la triburile amerindiene. *Împletitura celtică* este cunoscută în Răsărit sub denumirea „inel energetic tibetan". *Matricea energetică*,

înrudită cu energia orgonică a controversatului psihanalist Wilhelm Reich, a fost de curînd identificată, în anii '60, de oamenii de știință interesați de reproducerea vitelor. Aceștia o numesc sistem cloacal.

Sistemul de transport al energiei

Structura rețelei de meridiane este uimitoare. În loc să vă gîndiți la meridiane ca la un concept obscur sau străin, le puteți cunoaște sub forma celor 14 canale tangibile care poartă energia în interior, în afară și prin organism. Aceste meridiane au o inteligență profundă. Vă ajută fără ca măcar să le conștientizați existența, însă puteți cere în limbajul lor o intensificare a energiei și ele vă vor îndeplini dorința.

Meridianele sînt canale energetice care „unesc punctele", sute de rezervoare minuscule de căldură, energii electromagnetice și mai subtile, aflate pe suprafața pielii. Cunoscute în medicina chineză sub denumirea „puncte de acupunctură", aceste puncte energetice sau „zone fierbinți" pot fi stimulate cu ace sau presiune fizică, pentru a elibera sau a redistribui energia. Așa cum un rîu crește și descrește, fluxul meridianelor e în continuă schimbare, iar fluctuațiile lor pot fi depistate atît de indivizi cu o sensibilitate aparte, cît și de instrumente mecanice. Punctele de acupunctură se află pe suprafața pielii, însă meridianele în care se deschid traversează corpul și trec prin fiecare organ și grup de mușchi. Meridianele reprezintă fluxul sangvin al energiei corpului.

Fiecare dintre cele 12 meridiane reprezintă, de fapt, un segment al unui singur canal energetic care străbate corpul, ieșind la suprafață de 12 ori și apărînd sub forma a 12 segmente. Fiecare segment este denumit după organul sau sistemul principal pe care îl aservește. În afară de acestea, două căi energetice, numite fluxul central și fluxul guvernator, sînt considerate tot meridiane. Datorită faptului că au proprietăți comune cu fluxurile misterioase (analizate în capitolul 8), canalele central și guvernator sînt considerate atît meridiane, cît și fluxuri misterioase. Celelalte 12 meridiane formează un lanț în care fiecare este legat de următorul. Meridianele central și guvernator sînt mai deschise către mediul exterior. Energiile care vă înconjoară pot să intre și să iasă prin ele.

Vechile hărți chinezești ale sistemului de meridiane corespund cu ceea ce văd cînd mă uit la un corp, dar, la început, ele au fost discreditate în Occident pentru că nu aveau nici un corespondent anatomic. Totuși, izotopii radioactivi injectați în punctele de acupunctură au demonstrat recent existența unui sistem alcătuit din mici tuburi asemănătoare unor țevi subțiri, cu un diametru de aproximativ 0,5-1,5 microni, care seamănă cu vechile descrieri ale traseelor meridianelor[1]. În studii ulterioare, fotografii în infraroșu au dezvăluit existența unor canale luminate care indică, de asemenea, faptul că hărțile descrise în textele străvechi erau corecte[2]. Punctele de acupunctură situate de-a lungul meridianelor au fost comparate cu amplificatorii din cablul de telefonie, care intensifică semnalul, astfel încît acesta să poată trece la următorul amplificator. Chirurgul ortoped Robert Becker a descoperit prima dovadă a faptului că „punctele de acupunctură erau doar amplificatoare de intensitate, localizate de-a lungul liniilor de transmitere ale meridianelor"[3].

Meridianele influențează fiecare organ și sistem fiziologic, inclusiv sistemele imunitar, nervos, endocrin, circulator, respirator, digestiv, osos, muscular și limfatic. Fiecare sistem este alimentat de cel puțin un meridian. Așa cum artera transportă sîngele, meridianul transportă energie. Fiind „fluxul sangvin al energiei" corpului, meridianele aduc vitalitate și echilibru, înlătură blocajele, reglează metabolismul și chiar determină viteza și modul de transformare a celulelor. Fluxul lor energetic este la fel de importantă ca și cel al sîngelui; viața și sănătatea depind de ambele. Dacă energia unui meridian este blocată sau neregulată, sistemul pe care îl alimentează e compromis.

Dacă vă imaginați meridianele sub forma unui sistem de transport al energiei, ca pe o rețea complexă de trafic, aveți un model concret al modului în care interacționează energiile meridianului. Cînd traficul de pe o autostradă se blochează, ar putea fi necesară devierea mașinilor pe altă rută. S-ar putea ca un anumit canal de ieșire să trebuiască eliberat sau lărgit. Dacă o autostradă sau un meridian devin prea încărcate, așa cum se întîmplă în tumultul vieții de zi cu zi, atunci se formează o strangulare a circulației, iar resursele necesare funcționării comunității ori corpului sînt și ele blocate. Devine dificilă alimentarea cu hrană sau îndepărtarea reziduurilor. În mod similar, dacă o autostradă este distrusă într-un cutremur, nici chiar serviciile cele mai importante de administrare care compun „sistemul imunitar" al societății – cum ar fi poliția, pompierii și unitățile de ambulanță – nu mai pot funcționa în mod corespunzător. Datorită faptului că organismul funcționează 24 de ore din 24, zi de zi, și că se află sub stres continuu și are „cutremure" periodice, căile sale trebuie întreținute și reparate în mod regulat, dar ocazional este necesară și o renovare majoră.

Echilibrarea meridianelor

Tulburările prezente în energiile meridianelor au legătură directă cu bolile. Cantitatea de lumină emisă de meridianele animalelor de laborator a scăzut atunci cînd ele s-au îmbolnăvit și a crescut cînd tratamente precum acupunctura au început să le amelioreze starea fizică[4]. Datorită faptului că dezechilibrul energiilor meridianului anunță deseori o boală, uneori acestea sînt testate pentru a anticipa problemele de sănătate și a preveni boala. De exemplu, unii angajați ai guvernului din Japonia sînt deseori scanați în timpul examenului medical anual cu un aparat ce are 28 de electrozi atașați la punctele finale ale meridianului. Doar cei cărora li se detectează un meridian anormal sînt trimiși la o testare medicală suplimentară[5].

„A echilibra” meridianele înseamnă a face ca energia să circule prin ele fluent şi eficient. Acest lucru poate fi realizat prin mai multe metode, pe care le veţi învăţa în acest capitol. Puteţi (1) să trasaţi propriile meridiane, (2) să „curăţaţi” meridianele blocate, (3) să răsuciţi şi să întindeţi anumite puncte asociate fiecărui meridian, numite puncte de avertizare, (4) să masaţi punctele neurolimfatice ale meridianului sau (5) să apăsaţi ori să loviţi uşor anumite puncte de acupunctură, care sînt localizate către extremităţile meridianului.

Urmărirea traseului meridianelor

Deşi multe structuri vitale ale corpului uman, inclusiv meridianele, au evoluat cu milioane de ani în urmă, aceste structuri s-au dezvoltat pentru a susţine un corp care se adapta la o lume complet diferită de cea de azi. De aceea nu este surprinzător că sistemul de transport al energiei din organism poate, uneori, să-şi încrucişeze liniile şi să elibereze prea multă energie către un organ sau insuficientă către altul. Factorii de stres cu care ne confruntăm zilnic tind să oblige cele mai vulnerabile meridiane să funcţioneze la o capacitate prea mare sau ori să se închidă. Cînd această supra-solicitare sau închidere se petrece în mod curent, celelalte meridiane, în încercarea de a compensa dezechilibrul, se protejează intrînd în stare de criză. Prin reacţia în lanţ declanşată, întregul sistem de transport al energiei poate deveni nefuncţional, secătuindu-vă de putere şi lăsîndu-vă sleit şi vulnerabil la tot felul de boli.

Strategia de a aştepta pînă ce corpul reuşeşte să se adapteze stilului de viaţă, un proces care presupune, de obicei, eoni, poate fi nepractică. Totuşi, adaptarea oamenilor nu se axează doar pe mutaţiile genetice. Învăţăm.

Urmărirea traseului meridianelor este una dintre cele mai simple şi mai eficiente metode de corectare a nepotrivirilor dintre programarea genetică şi provocările mediului înconjurător. Indiferent de presiuni, stres şi alte circumstanţe care tind să suprasolicite sistemul de meridiane, dacă reuşiţi să menţineţi deschise canalele energetice, să minimalizaţi blocajele de trafic, să întreţineţi sistemele energetice, să eliminaţi energiile stagnante şi să creşteţi nivelul de energie proaspătă, atunci veţi fi mai sănătos.

Datorită faptului că meridianele, ca şi mîinile, au energii electromagnetice şi mai subtile, le puteţi influenţa fluxul urmărindu-le traseul, ţinîndu-vă mîinile în contact direct cu corpul sau la o mică distanţă de acesta. Energia vă va urma mîna, iar fluxul energetic din circuitul meridianelor se va întări. Urmărind zilnic traseul meridianelor, veţi putea direcţiona traficul în sistemul de transport al energiei. Puteţi să comunicaţi cu el într-un limbaj pe care să-l înţeleagă, transmiţîndu-i că menţinerea fluxului energetic de-a lungul rutelor naturale este mai eficientă decît o reacţie la situaţii de criză. Puteţi urmări traseul întregului sistem de meridiane în două minute, o tehnică pe care o aplicaţi sub forma unui exerciţiu zilnic sau ori de cîte ori simţiţi nevoia. În plus, dacă ştiţi că un meridian necesită o atenţie specială, îi puteţi urmări traseul de mai multe ori. De asemenea, puteţi adăuga această tehnică la exerciţiile energetice zilnice, pe care le-aţi învăţat în capitolul 3. Aveţi deja experienţă în urmărirea traseului unui meridian. Închiderea (pagina 89) urmăreşte traseul meridianului central.

Pentru urmărirea traseului oricărui meridian, folosiţi palma deschisă, îndreptată către corp, fie atingîndu-l, fie la o mică distanţă de el. Pe măsură ce treceţi cu mîna peste un meridian, aliniaţi energiile mîinii cu energiile meridianului, aşa cum luna provoacă mareea. Următoarele instrucţiuni vă vor arăta cum să urmăriţi traseele tuturor celor 14 meridiane (vezi şi figurile 10-23). Veţi observa că, în dreptul fiecărui meridian, exceptînd fluxul central şi fluxul guvernator, am stabilit un interval de timp de două ore. Aceasta este perioada în care energiile meridianului sînt la apogeu. Semnificaţia practică a acestui aspect va fi explicată mai tîrziu, în acest capitol.

Meridianul central: plasaţi ambele mîini pe osul pubian şi apoi urmăriţi traseul pînă la buza inferioară (vezi figura 10).

Meridanul guvernator: aşezaţi o mînă pe osul coccis şi deplasaţi-o în sus, pe coloană, pînă unde puteţi ajunge. Întindeţi mîna peste umăr şi cu cealaltă, întinsă la spate, încercaţi s-o apucaţi. Dacă mîinile nu se întîlnesc, conectaţi-le cu ajutorul minţii. Apoi, cu mîna întinsă peste umăr, urmăriţi traseul energiei pe restul coloanei, în sus, deasupra capului şi a nasului şi către buza superioară (vezi figura 11).

Meridianul splinei (orele 9-11): începeţi de la extremităţile fiecărui deget mare de la picioare şi urcaţi pe interiorul piciorului, apoi către şolduri, pînă la extremitatea cutiei toracice, şi apoi coborîţi la baza acesteia (figura 12).

Meridianul inimii (orele 11-13): plasaţi palma deschisă la subsuoara opusă, în aliniere cu degetul mic, şi trasaţi distanţa pe interiorul braţului, către degetul mic (vezi figura 13). Procedaţi la fel cu ambele braţe.

Meridianul intestinului subţire (orele 13-15): întoarceţi palma către exterior şi, începînd de la degetul mic, mergeţi în sus, pe exteriorul braţului, pînă la umăr, coborîţi pe omoplat, treceţi peste maxilar şi înapoi la cavitatea urechii (vezi figura 14). Procedaţi la fel pe ambele laturi.

Meridianul vezicii urinare (orele 15-17): plasaţi ambele mîini între sprîncene, treceţi peste coroană şi coborîţi către spatele capului şi al gîtului. Luaţi mîinile de pe ceafă, duceţi-le la baza spatelui şi întindeţi-le către coloană atît cît puteţi. Mişcaţi-vă mîinile pe lîngă coloană, pînă sub talie, înaintînd pe ambele curburi ale acesteia şi apoi către şi în jurul muşchilor fesieri. Părăsiţi în acel loc meridianul şi întoarceţi-vă la umeri, coborîţi în linie dreaptă către spatele genunchilor, pe interiorul lor, apoi în jos, spre podea, şi către degetele mici de la picioare (vezi figura 15).

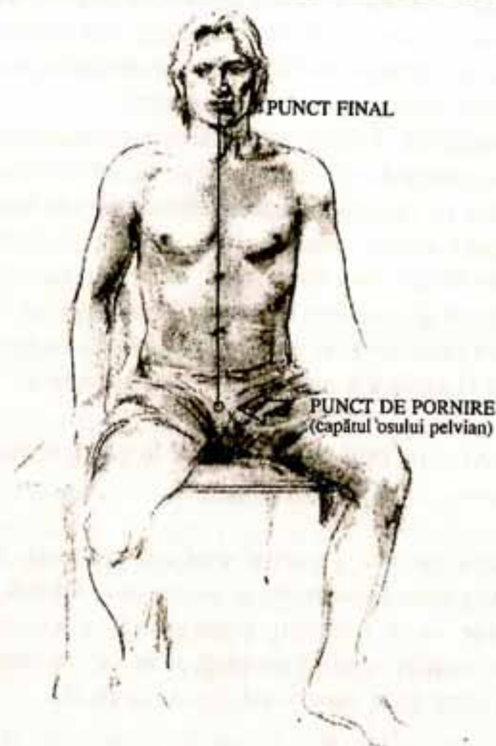


Figura 10.
Urmărirea traseului meridianului central



Figura 11.
Urmărirea traseului meridianului guvernator

Figura 12.
Urmărirea traseului meridianului splinei

PUNCT FINAL

PUNCT DE PORNIRE

PUNCT DE PORNIRE

PUNCT FINAL

Figura 13.
Urmărirea traseului meridianului inimii

PUNCT FINAL

PUNCT DE PORNIRE

PUNCT DE PORNIRE

PUNCT FINAL

Figura 14.
Urmărirea traseului meridianului intestinului subţire

Figura 15.
Urmărirea traseului meridianului vezicii urinare



Figura 16.
Urmărirea traseului meridianului rinichiului

Meridianul rinichiului (orele 17-19) : plasaţi degetele sub ouşorul fiecărui picior, cu degetul mijlociu aliniat cu spaţiul dintre primul şi al doilea deget de la picior. Întoarceţi degetele de la mînă către interiorul fiecărei tălpi, încercuiţi interiorul fiecărei glezne şi apoi mergeţi în sus, către punctele K-27, aflate sub claviculă, în partea superioară a sternului (vezi figura 16). Masaţi cu putere aceste puncte.

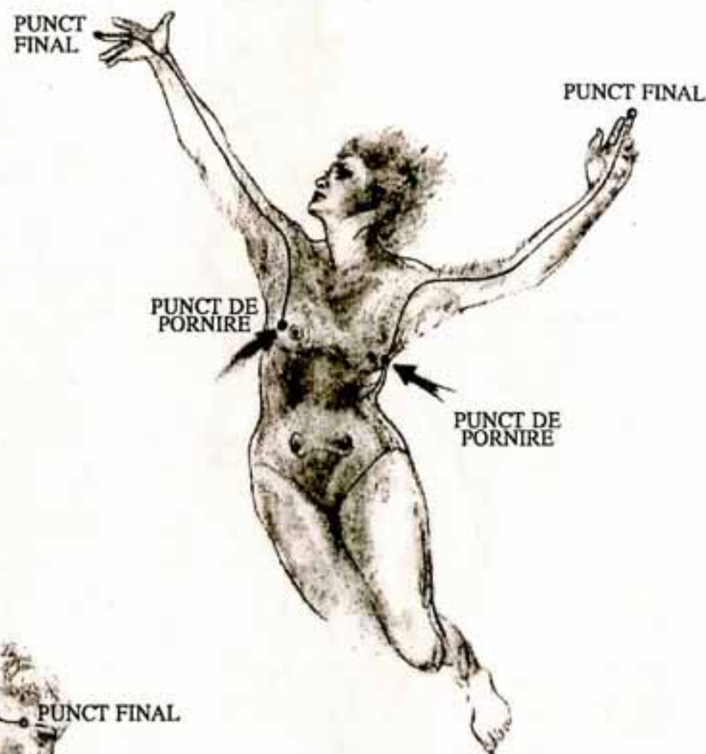


Figura 17.
Urmărirea traseului meridianului circulației și al organelor sexuale



Figura 18.
Urmărirea traseului meridianului triplu cald

Meridianul circulației și organelor sexuale (orele 19-21) : plasați degetele de la o mînă pe sfîrcul din partea opusă, treceți peste umăr, coborîți pe partea interioară a brațului și apoi către degetul mijlociu (vezi figura 17). Procedați la fel și pe partea cealaltă.

Meridianul triplu cald (orele 21-23) : întoarceți palma în sus și, începînd de la degetul inelar, mergeți în sus, de-a lungul brațului, pînă sub ureche, urmați traseul urechii, în jurul și după ea, pînă la tîmplă (vezi figura 18). Procedați la fel și pe partea cealaltă.

Meridianul vezicii biliare (orele 23-1) : plasați degetele ambelor mîini lîngă sprîncene, coborîți pînă în dreptul urechilor, urcați aproximativ 5 cm, faceți un cerc înspre exterior și apoi întoarceți-vă în spatele urechilor. Urcați din nou, către frunte, apoi deasupra creștetului capului și în jurul umerilor. Apoi, duceți ambele mîini pe laturile cutiei toracice, coborîți pînă la talie, șolduri, pe lateralele picioarelor și pînă la al patrulea deget de la picior (vezi figura 19).

Meridianul ficatului (orele 1-3) : plasați degetele pe interiorul degetelor mari de la picioare și urcați pe interiorul picioarelor, peste șolduri, pe lateralele cutiei toracice și apoi sub coaste, pe aceeași linie cu sfîrcurile (vezi figura 20).



Figura 19.
Urmărirea traseului meridianului vezicii biliare

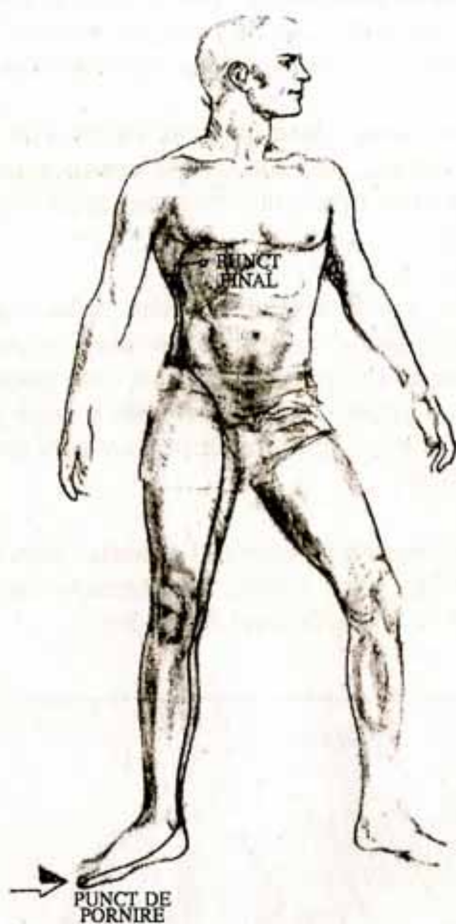


Figura 20.
Urmărirea traseului meridianului ficatului



Figura 21.
Urmărirea traseului meridianului plămînului

Meridianul plămînului (orele 3-5) : plasaţi o mînă în dreptul plămînului din partea opusă şi apoi urcaţi pînă la umăr, în jos, pe braţ, pînă la degetul mare (vezi figura 21). Procedaţi la fel şi pe partea cealaltă.

Meridianul intestinului gros (orele 5-7) : plasaţi degetele răsfirate de la o mînă la capătul degetului arătător al mîinii celeilalte, urcaţi pe braţ pînă la umăr, treceţi peste gît pînă sub nas şi apoi către vîrful acestuia (vezi figura 22). Procedaţi la fel şi pe partea cealaltă.



Figura 22.
Urmărirea traseului meridianului intestinului gros

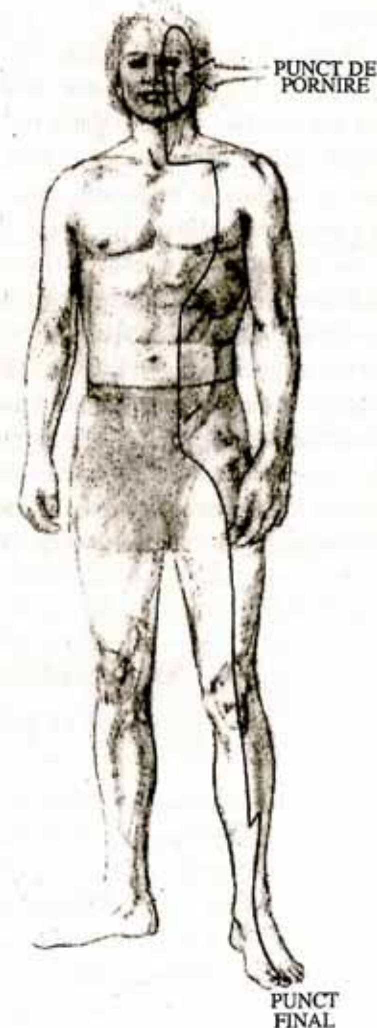


Figura 23.
Urmărirea traseului meridianului stomacului

Meridianul stomacului (orele 7-9) : plasaţi ambele mîini sub ochi, coborîţi pe maxilar, înconjuraţi obrazul pînă la frunte, coborîţi peste ochi pînă la claviculă, apoi peste sîni, talie, şolduri, către picioare şi pînă la al doilea deget de la picior (vezi figura 23).

În loc să încercaţi să memoraţi modul de urmărire a traseului fiecărui meridian, vă sugerez mai bine să citiţi instrucţiunile şi să le înregistraţi pe o casetă. Citiţi rar, iar acolo unde se precizează „Procedaţi la fel şi pe partea cealaltă", reluaţi nou instrucţiunile. Exerciţiul începe prin urmărirea traseului meridianelor central, guvernator şi al splinei şi se termină tot cu acestea, pentru a închide circuitul şi a-l întări. Astfel, adăugaţi încă o dată instrucţiunile de urmărire a traseului la finalul casetei.

Puteţi să începeţi, de fapt, cu orice meridian şi să continuaţi în ordinea indicată de listă. Veţi beneficia de mai multă energie atunci cînd veţi începe cu meridianul cel mai vulnerabil. Astfel, după meridianul central şi guvernator, începeţi cu cel al splinei sau cu oricare altul. Chinezii începeau, de obicei, cu meridianul plămînului, pentru că ajută la respiraţie. Am descoperit că există multe avantaje dacă se începe cu meridianul splinei. În primul rînd, acesta furnizează energie sistemului imunitar şi fiecare meridian este influenţat de el. Corectează dezechilibrele chimice şi problemele de circulaţie a sîngelui. Dacă sînteţi bolnav sau nu aveţi destulă energie, meridianul splinei va fi slăbit. Urmărirea traseului său construieşte o bază solidă pentru aplicarea acestei tehnici şi celorlalte meridiane.

Urmărirea zilnică a traseului meridianelor vă va ajuta enorm în menţinerea sănătăţii şi a bunei dispoziţii. Totuşi, un meridian poate fi atît de protejat de încercările eroice de a restabili echilibrul organelor pe care le guvernează sau atît de copleşit şi de blocat, încît simpla urmărire a traseului acestuia nu îl poate readuce la fluxul firesc. În contiuare vă voi învăţa cum să identificaţi şi să corectaţi astfel de dezechilibre.

Meridianele funcţionează întocmai precum organele pe care le deservesc

Fiecare meridian deserveşte şi străbate cel puţin un organ sau un sistem fiziologic. De exemplu, întocmai ca rinichii, funcţia meridianului rinichiului este de purificare. El filtrează energia toxică, permiţînd energiilor care au fost obstrucţionate să circule din nou. Lucrez cu meridianul rinichiului atunci cînd vreau să „curăţ" un anumit sistem - de exemplu, dacă sistemul limfatic pare leneş, spatele pare încordat, energia este blocată mai jos de talie sau corpul e bolnav. Meridianul rinichiului filtrează energiile corpului şi le împrospătează, le limpezeşte şi le vitalizează, iar energiile rinichilor se reînnoiesc şi ele. Primele puncte de pe meridianul rinichiului, cele de pe tălpi, se numesc punctele *Izvorului vieţii* (figura 24). Se consideră că meridianul rinichiului conţine forţa vitală a începuturilor şi reînnoirii.

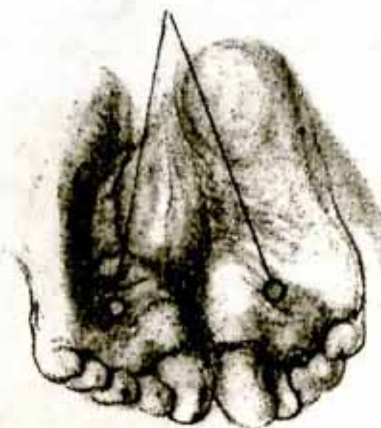


Figura 24.
Punctele Izvorului vieţii

Un medic de la Urgenţe a participat la unul dintre cursurile mele pentru că încerca să fie mai deschis în ceea ce priveşte vindecarea prin metode alternative. Totuşi, a fost dezamăgit de curs, deoarece nu reuşea să simtă energiile pe care alţii păreau să le perceapă. În ciuda asigurărilor mele că acest lucru nu era necesar şi va veni cu timpul, a devenit atît de frustrat în legătură cu tot ceea ce se spunea despre energiile pe care nu putea să le vadă ori să le simtă, încît cursul a avut ca efect mai degrabă închiderea, şi nu deschiderea sa faţă de aceste concepte noi. Într-o seară, în timp ce se afla la serviciu, a fost adus la spital un om în stare de şoc. Pacientul nu a răspuns la intervenţiile medicale obişnuite şi era pe moarte. Dintr-odată, medicul şi-a amintit de una dintre demonstraţiile pe care le făcusem la curs, legată de punctele *Izvorului vieţii*. A apăsat cu toată forţa aceste puncte, cu degetele mijlocii. A spus apoi : „Am simţit ca şi cum am pus un cep la recipientul din care se scurgea forţa sa vitală". Brusc, toate aparatele de monitorizare au indicat faptul că pacientul îşi revenea la viaţă. Pacientul a trăit pînă la urmă, iar la următorul curs, medicul a descris cu mîndrie prima sa experienţă de *cunoaştere* a energiei.

Testarea energetică a meridianelor

Una dintre cele mai eficiente metode pe care le puteţi folosi pentru a vă menţine sănătos este să învăţaţi să testaţi fluxul energetic din meridiane. Testarea meridianelor vă ajută să luaţi decizii înţelepte, bazate pe nevoile reale ale organismului. Meridianele sînt asociate nu numai cu un organ important şi cu sistemul energetic, ci şi cu muşchii, care stau la baza testării energetice.

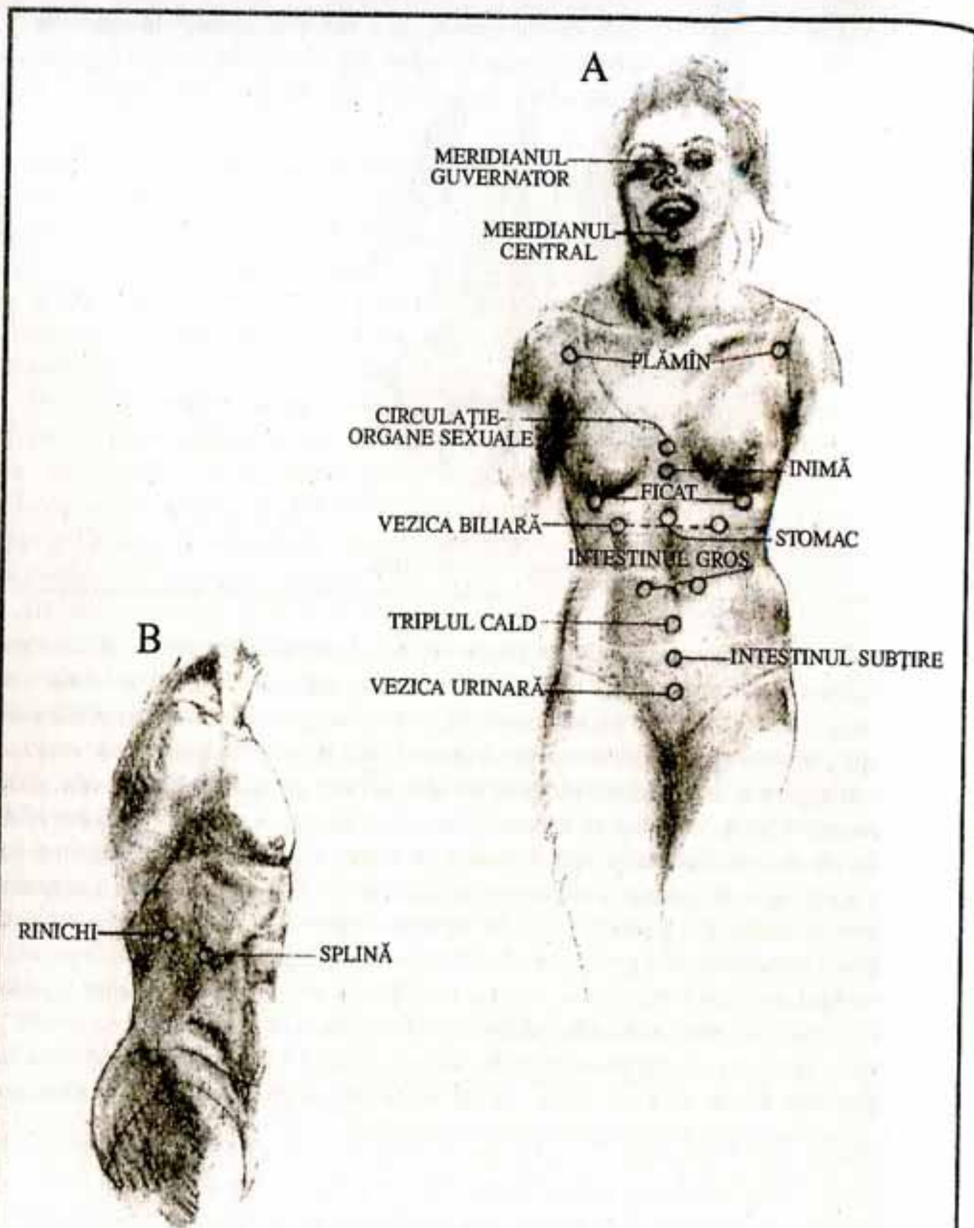


Figura 25.
Punctele de avertizare

Un aspect interesant este faptul că nu este necesar ca un meridian să treacă prin muşchiul pe care-l influenţează. Astfel, dacă studiaţi testările tradiţionale ale muşchilor, folosite în kineziologia aplicată sau în sistemul *Touch for Health*, veţi descoperi că meridianul testat nu trece întotdeauna prin muşchiul utilizat la test. În procesul de dezvoltare a embrionului uman, fiecare meridian *trece* prin muşchiul asociat lui. Deşi meridianul şi muşchiul pot fi separaţi (de exemplu, dacă ramificaţiile ies către exterior), relaţia iniţială dintre ele rămîne aceeaşi. Puntea energetică trece peste golul fizic, iar testarea energetică profită de această relaţie durabilă.

Deşi testările energetice sînt particularizate pentru fiecare meridian şi sînt necesare pentru a obţine rezultate mai bune[6], o modalitate mai simplă de testare a meridianelor este utilizarea unui singur test – testul indicator general – şi „puncte de avertizare" specifice (vezi figura 25). Punctele de avertizare reprezintă puncte folosite în acupunctură, care funcţionează ca întrerupătoare ale circuitului în sistemul meridianului. Alarma se întrerupe cînd este necesară atenţia. Există cîte un punct de avertizare sau o pereche de astfel de puncte pe fiecare meridian. Cînd circulă prea multă energie prin meridian, alarma „se declanşează", întrerupîndu-se astfel fluxul energetic. Cînd găsiţi un punct de avertizare care a fost „declanşat", atunci există undeva, pe meridian sau pe organul asociat acestuia, o tulburare energetică. Dacă această tulburare se cronicizează, ea poate duce la îmbolnăvire.

Testarea punctelor de avertizare vă poate anunţa dacă energiile unui meridian sînt supraîncărcate, deficiente, dezorganizate sau încete. Cînd atingerea unui punct de avertizare slăbeşte muşchiul indicator, punctul anunţă: „Fii atent!", iar întrerupătorul circuitului trebuie resetat, odată ce criza a luat sfîrşit. Cu mult timp în urmă, cînd oamenii erau mai apropiaţi de natură, cred că intuiam dezechilibrele cauzate de reacţia de avertizare a corpului şi ştiam instinctiv cum să le corectăm prin atingere şi masaj. Astăzi, sîntem expuşi la mult mai mulţi factori de stres, care ne activează permanent sistemul de avertizare, şi am pierdut contactul cu instinctul natural de reechilibrare a propriului organism.

Putem afla care punct de avertizare este activat prin simpla observare a zonei sensibile, identificată prin masarea punctelor:

1. localizaţi fiecare punct de avertizare din figura 25 (citiţi şi descrierea aferentă);
2. plasaţi pe acel punct degetul mare, arătătorul şi degetul mijlociu şi, apăsînd, rotiţi degetele la aproximativ 90 de grade;
3. notaţi sau amintiţi-vă care puncte au provocat durere.

Dacă aveţi un partener, vă sugerez să testaţi fiecare punct de avertizare. În general, procedura constă în atingerea unui punct de avertizare cu degetul mare şi cu următoarele două degete ţinute lipite, rugîndu-vă partenerul să vă facă pentru celălalt braţ testul indicator general pe care l-aţi învăţat în capitolul 3. Dacă atingerea punctului de avertizare scoate la iveală o slăbiciune a fluxului energetic, atunci meridianul asociat acestui punct este, la rîndul său, slăbit. Începeţi prin testarea energetică a meridianului guvernator:

1. localizaţi punctul de avertizare pentru meridianul guvernator din figura 25 ;
2. cu o mînă ţineţi la un loc vîrfurile degetului mare, arătătorului şi mijlociului şi plasaţi-le pe punctul de avertizare ;
3. folosiţi testul indicator general : întindeţi un braţ în faţă, paralel cu pămîntul, şi apoi mişcaţi-l în exterior la 45 de grade (braţul stîng către stînga, braţul drept spre dreapta). Cotul trebuie să fie întins, iar palma deschisă, spre podea (vezi figura 4). Rugaţi partenerul să plaseze degetele de la o mînă în spatele încheieturii dumneavoastră. În timp ce opuneţi rezistenţă, partenerul împinge cu putere în jos, maximum două secunde, pentru a afla dacă muşchiul e rezistent ;
4. dacă lucraţi cu un meridian care are perechi de puncte, aşa cum apar în figura 25, testaţi fiecare punct de avertizare separat ;
5. există trei rezultate posibile :
   a) dacă muşchiul rămîne nemişcat în timpul testării punctului de avertizare, înseamnă că energia meridianului circulă fluent ;
   b) dacă muşchiul slăbeşte, există o tulburare undeva, pe meridian : prea multă energie, prea puţină sau o combinaţie între cele două posibilităţi, ca atunci cînd unele porţiuni dintr-o autostradă sînt blocate, iar altele libere ;
   c) dacă meridianul are puncte de avertizare pereche şi testarea unuia din ele a indicat slăbiciune, iar a altuia putere, tulburarea din meridian se află pe partea corpului care a dat rezultate slabe.

Puteţi testa energetic toate cele 14 meridiane, folosind punctele de avertizare. Testaţi mai întîi pe cel guvernator, apoi cel central şi continuaţi cu celelalte 12 meridiane, localizînd punctele de avertizare aşa cum vă indică figura 25.

Primele opt puncte de avertizare se află pe linia care coboară pe partea frontală corpului :

- *guvernator* : vîrful nasului ;
- *central* : centrul bărbiei ;
- *circulaţie-organe sexuale* : centrat între sfîrcuri ;
- *inimă* : vîrful inferior al sternului ;
- *stomac* : la jumătatea distanţei dintre partea inferioară a sternului şi buric ;
- *triplu cald* : cu doi centimetri mai jos de buric ;
- *intestin subţire* : coborîţi încă doi centimetri ;
- *vezica urinară* : mai coborîţi doi centimetri.

Restul punctelor de avertizare sînt perechi, iar fiecare parte trebuie testată separat. Întoarceţi-vă spre partea superioară a corpului.

- *plămîn* : orientaţi degetele mari către marginea superioară exterioară a pieptului, lîngă zona în care braţele se ataşează de tors ;
- *ficat* : trasaţi o linie verticală de la sfîrc către una dintre coastele aflate sub sîn ;
- *vezică biliară* : coborîţi cu doi centimetri către marginea cutiei toracice ;

- *splină* : avînd ambele mîini plasate pe lateralele cutiei toracice, duceţi palmele în jos, pînă cînd ajungeţi la ultima coastă. Aceasta e singura „coastă mobilă" a corpului ;
- *rinichi* : urmaţi traseul cutiei toracice, cam încă doi centimetri spre spate, pînă la capătul ultimei coaste ;
- *intestin gros* : deplasaţi-vă degetele către buric şi apoi mutaţi-le la o distanţă de doi centimetri, pe ambele părţi.

Cum să depăşiţi stările de nervozitate de dinaintea prezentărilor, a interviurilor de angajare sau a unor dispute

Tripla stimulare (pagina 72), poziţia Wayne Cook (pagina 82) şi un exerciţiu transversal plin de energie (pagina 78) reprezintă un program în trei paşi care vă va stimula cîmpul energetic, deplasînd energiile din emisferele dreaptă şi stîngă ale creierului şi eliminînd hormonii stresului din sistem. Folosiţi acest set de exerciţii în pregătirea pentru un eveniment şi chiar înainte de el şi înarmaţi-vă cu o atitudine pozitivă (pagina 89).

Corectarea dezechilibrelor din meridiane

Atunci cînd braţul slăbeşte pe parcursul testării energetice a punctului de avertizare, aveţi de-a face cu un indiciu al perturbării energiilor ce străbat meridianul respectiv. Acest fapt poate să fi fost cauzat de o reacţie la ceva din mediu, de o stare fiziologică temporară, cum ar fi o indigestie sau o infecţie, de o stare de euforie sau de boală, dacă dezechilibrul este cronic. Avînd în vedere că multe necesităţi ale corpului uman sînt satisfăcute în paralel de un număr de sisteme care se suprapun, nu se poate afirma că un singur meridian cauzează o afecţiune decît foarte rar, boala fiind de obicei o perturbare mult mai amplă. Rezultatul testării energetice se analizează, de asemenea, în funcţie de vechimea problemei de sănătate, de existenţa altor meridiane dezechilibrate şi de starea generală de sănătate. Cu toate acestea, puteţi beneficia de avantajul de a vă regla eventualele dezechilibre chiar înainte de a vă întreba ce reprezintă ele. Tehnicile prezentate în paginile următoare vor duce la construirea unui cîmp energetic mai puternic şi vor ameliora starea de sănătate în general. Creaţi-vă un cîmp energetic solid şi veţi rezista cu succes la apariţia oricărei afecţiuni.

Pînă acum, în acest capitol, v-aţi stimulat meridianele pentru a le purifica şi a le întări şi aţi efectuat teste energetice la toate cele 14 meridiane în vederea identificării eventualelor dezechilibre din acestea. Dacă nu aţi reuşit să stimulaţi un meridian prin metodele descrise, acest lucru indică mai degrabă o afecţiune cronică decît o tulburare

temporară. Există un număr de metode suplimentare prin care problemele cronice ajung să fie corectate, inclusiv următoarele patru tehnici:

1. întinderea şi răsucirea punctelor de avertizare;
2. curăţarea meridianului;
3. masajul punctelor neurolimfatice ale meridianului;
4. apăsarea punctelor de acupunctură cu acţiune tonifiantă.

Întinderea şi răsucirea

O metodă simplă, dar eficientă în corectarea unui meridian dezechilibrat este întinderea şi răsucirea pielii de deasupra punctului de avertizare pe care l-aţi identificat pe parcursul testării meridianului. Alocaţi zece secunde pentru fiecare punct, astfel:

1. plasaţi degetele unei mîini pe punctul de avertizare în timp ce inspiraţi;
2. în timpul expiraţiei, apăsaţi punctul de avertizare folosind degetul mare şi alte trei degete şi răsuciţi pielea cam un sfert de cerc într-o direcţie şi apoi în cealaltă.

Curăţarea meridianului

Alegeţi unul dintre meridianele care s-au dovedit a fi slăbite pe parcursul testării sau ale căror organe primare ori sisteme corespondente reprezintă o problemă de sănătate. Dacă nu aţi conştientizat nici o problemă pînă în prezent, începeţi cu meridianul plămînilor. Următoarele metode nu vă vor afecta organismul, aşa cum nici o simplă baie nu o face; ba mai mult, avînd în vedere numeroasele elemente poluante pe care plămînii sînt nevoiţi să le filtreze zilnic, curăţarea meridianului plămînilor chiar şi atunci cînd el este echilibrat reprezintă o bună acţiune preventivă de întreţinere. Pentru a purifica meridianul, procedaţi în felul următor timp de aproximativ 30 de secunde:

1. în prima fază consultaţi diagrama care vă arată cum să stimulaţi meridianul selectat (figurile 10-23);
2. folosiţi-vă ambele mîini pentru a stimula meridianul, însă în direcţia *opusă* circulaţiei naturale reprezentate în diagramă;
3. inspiraţi în momentul în care treceţi cu mîinile pe deasupra meridianului. Vă puteţi imagina că mîna este un magnet, care scoate din meridian energiile stagnante;
4. expiraţi şi scuturaţi-vă mîinile pentru a vă elibera de aceste energii;
5. după purificarea meridianului, stimulaţi-l în direcţia normală repetînd mişcarea de trei ori, fără grabă şi cu atenţie.

Curăţarea unui meridian va trimite energia în amonte, astfel încît traseul său va fi eliberat de obstacole atunci cînd vă mişcaţi mîna în armonie cu curgerea sa naturală. Purificarea poate produce fie un efect calmant, fie unul energizant, în funcţie de sub- sau

supraîncărcarea meridianului. Eliberarea meridianului de energia stagnantă este similară curăţirii unui filtru. Este util să se purifice meridianul înainte de a se trece la tonificarea lui deoarece, prin eliminarea deşeurilor energetice, se face loc energiei proaspete.

Masajul neurolimfatic

Atunci cînd stimulaţi un meridian sau îl purificaţi, energiile din mîini pun în mişcare energiile din meridian, iar atunci cînd masaţi punctele neurolimfatice, eliminaţi toxinele din acesta. Purificarea coloanei vertebrale (paginile 87-89) dezintoxică atît sistemul limfatic, cît şi toate meridianele. Un alt obicei care merită adoptat constă în familiarizarea cu punctele neurolimfatice reflexogene pe care le puteţi atinge cu mîinile (figura 9) şi verificarea zilnică a sensibilităţii acestor puncte la stimulare. Fiecărui meridian i se asociază puncte specifice, însă, în loc să aplicaţi testele energetice sau să memoraţi corespondenţa dintre punctele reflexogene şi meridiane, aveţi posibilitatea imediată de a vă masa punctele dureroase. Pe măsură ce energiile blocate încep să se elibereze, veţi primi imediat feedback din partea organismului. Dacă aveţi de-a face cu un punct sensibil în mod frecvent, identificarea meridianului asociat vă oferă detalii preţioase pentru aprecierea evoluţiei stării de sănătate. Sarcina sistemului neurolimfatic este aceea de a asigura circulaţia limfei, a sîngelui şi a energiei meridianelor, iar prin masarea punctelor reflexogene eliminaţi toxinele din masa musculară şi, concomitent, introduceţi energie proaspătă în întregul organism.

Apăsarea punctelor de acupunctură cu acţiune tonifiantă

Punctele de acupunctură cu acţiune tonifiantă sînt zonele de pe meridian care, atunci cînd sînt apăsate două-trei minute, pot distruge blocajele energetice, contribuind astfel la restabilirea armoniei. În fiecare meridian există între 9 şi 67 de puncte de acupunctură. Cîteva dintre ele, denumite puncte cu acţiune tonifiantă şi puncte cu acţiune calmantă, au un efect foarte puternic. Punctele cu acţiune *calmantă* controlează durerile şi calmează meridianele supraîncărcate, funcţii ce urmează a fi explicate ulterior în această carte. Deocamdată, veţi afla că, prin apăsarea punctelor *cu acţiune tonifiantă* ale unui anumit meridian, mîinile se transformă într-o pereche de electrozi ce creează un canal prin intermediul căruia se atrage energia altui meridian către cel în cauză. Aceste puncte aduc un flux de energie în zona respectivă, iar stimularea lor reprezintă una dintre principalele metode folosite în arta vindecării cunoscută sub numele de acupunctură. Figura 26 prezintă punctele de acupunctură cu acţiune tonifiantă şi calmantă pentru 12 meridiane, cu excepţia celor central şi guvernator. Pentru a tonifia un meridian (timpul necesar este de aproximativ cinci minute pentru fiecare meridian), procedaţi în felul următor:

1. identificaţi figurile care corespund meridianelor rămase neechilibrate după stimulare, purificare şi masare. Prescurtările urmate de cifre reprezintă numele

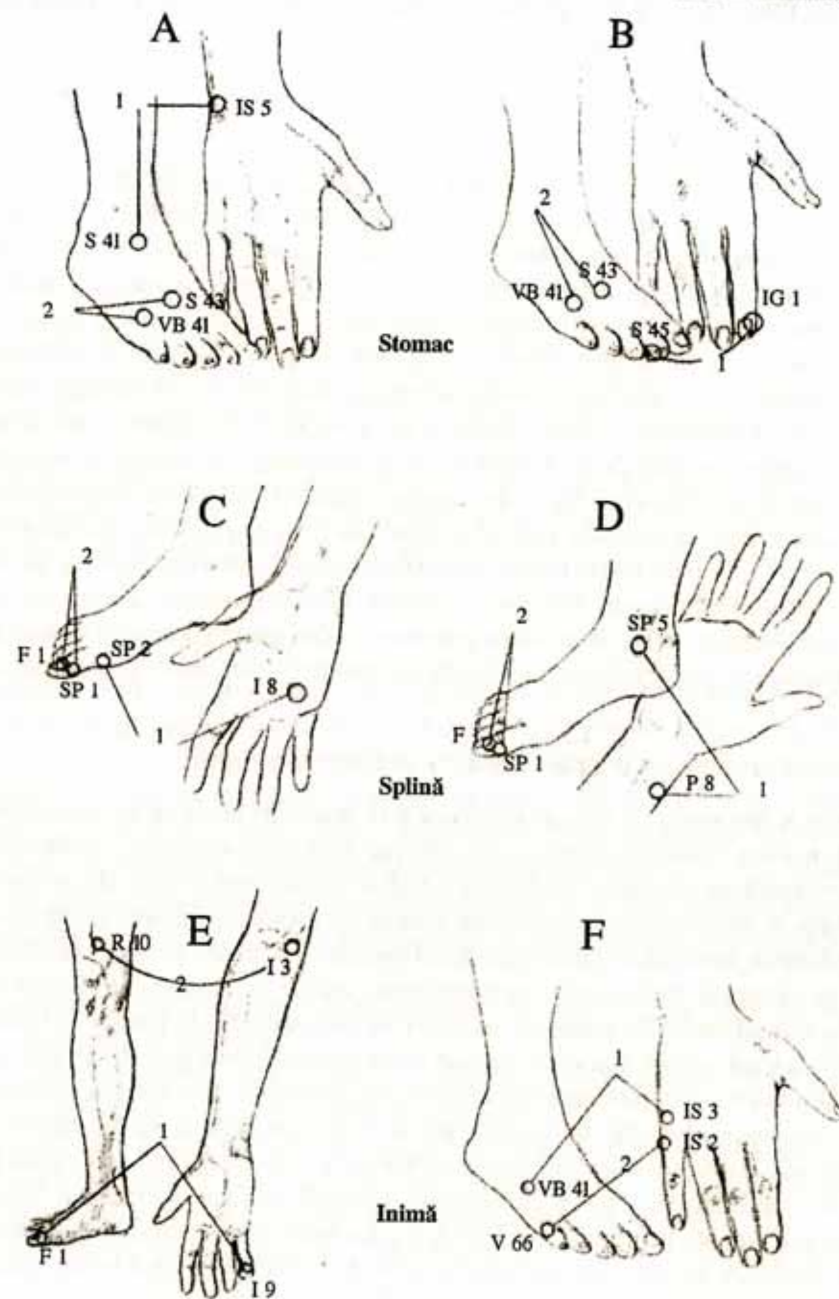
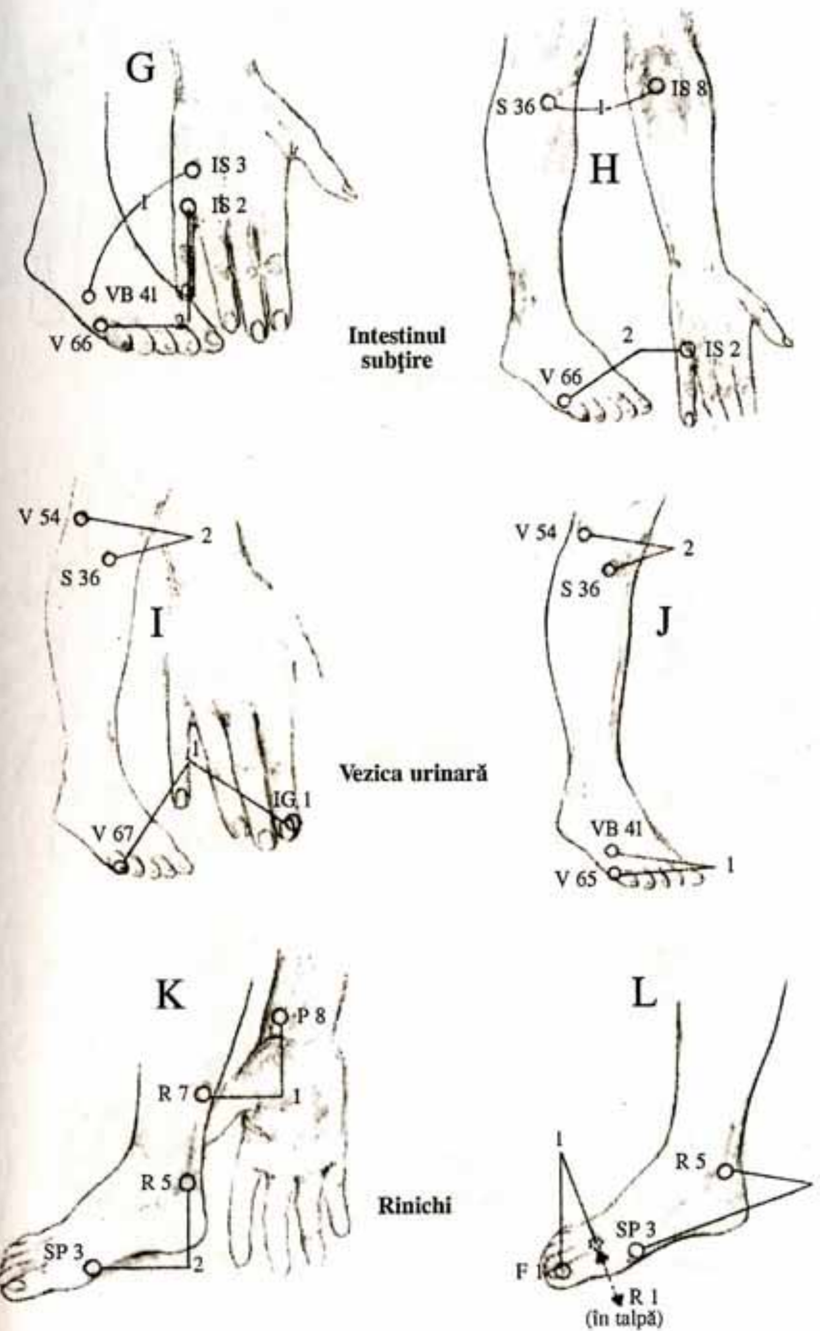
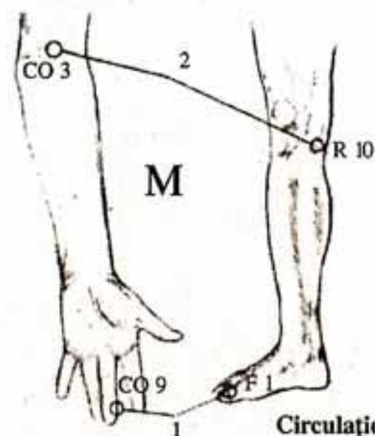
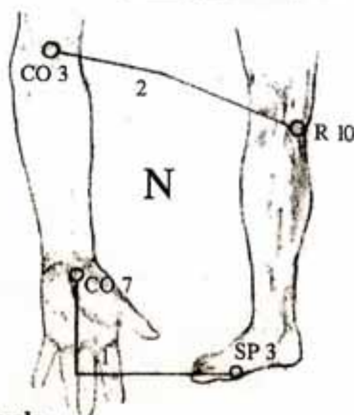


Figura 26.
Puncte de acupunctură cu acţiune tonifiantă şi calmantă

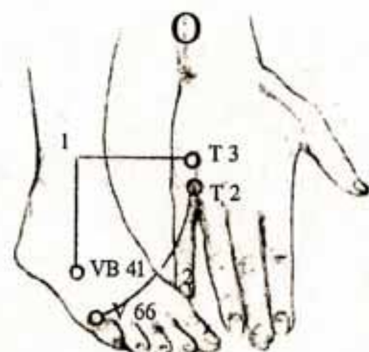


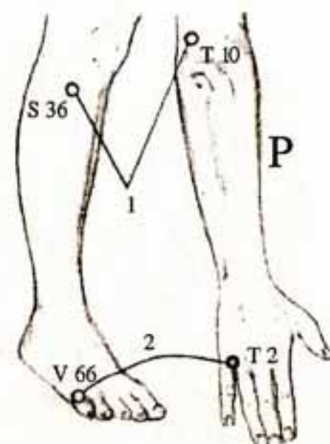
Puncte tonifiante *Puncte calmante*



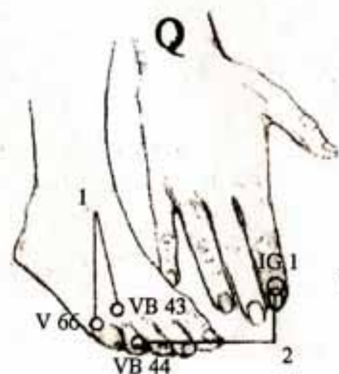


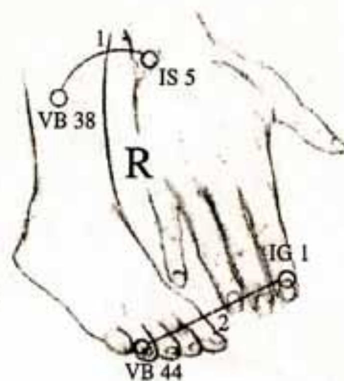
Circulație-organe sexuale





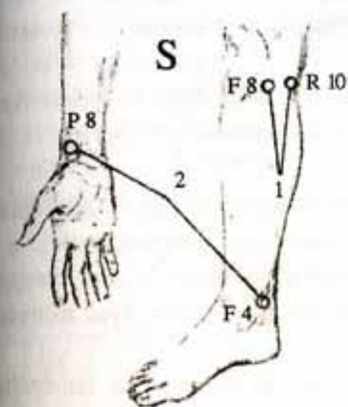
Triplu cald

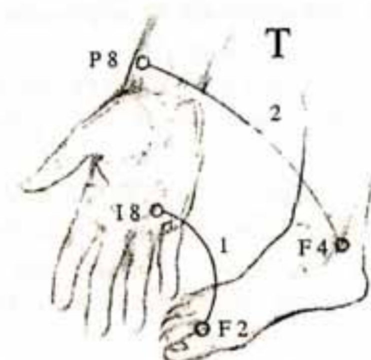




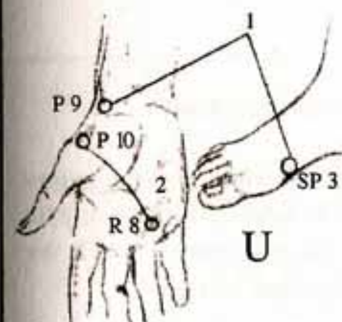
Vezica biliară

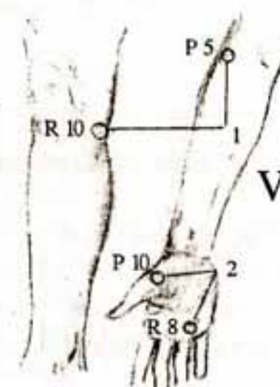
Puncte tonifiante *Puncte calmante*



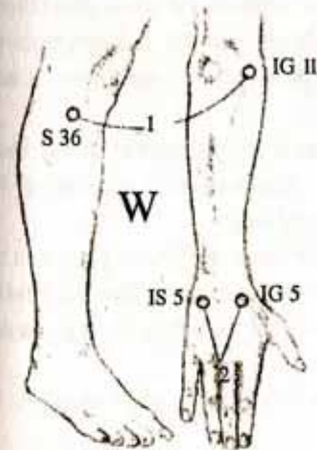


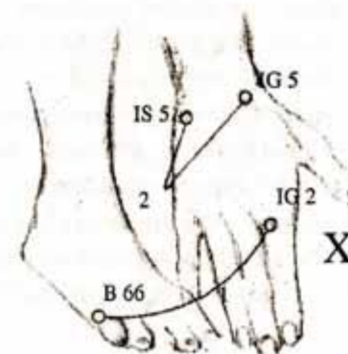
Ficat





Plămîni





Intestinul gros

punctului de acupunctură. De exemplu, IS 5 reprezintă al cincilea punct de acupunctură de pe meridianul intestinului subţire;

2. apăsaţi uşor, dar ferm punctele cu acţiune tonifiantă marcate cu „1" timp de două-trei minute;
3. apăsaţi punctele cu acţiune tonifiantă marcate cu „2" timp de aproximativ două minute. Continuaţi în mod similar cu celelalte meridiane dezechilibrate.

În situaţia în care testarea energetică a demonstrat o neregularitate la meridianul central sau la cel guvernator, procedeul prezentat în continuare, denumit cuplaj, le va regla pe amîndouă. Acest procedeu se pretează excelent la situaţiile în care energiile par a fi greu de pus în mişcare. Timpul necesar este de aproximativ două minute:

1. plasaţi-vă degetul mare sau pe cel mijlociu pe frunte, între sprîncene, iar celălalt pe ombilic;
2. ridicaţi uşor pielea de pe ambele puncte, închideţi ochii, respiraţi adînc şi relaxaţi-vă.

Cum să vă relaxaţi atunci cînd vă simţiţi înţepenit

Exerciţiile de suspendare a coloanei vertebrale au un efect benefic asupra tuturor meridianelor şi chakrelor prin alungirea şi întinderea coloanei şi prin deschiderea omoplaţilor. Aceste tehnici de lucru vă vor întrema şi vă vor alunga oboseala. Timpul de acţiune este de unul sau două minute:

1. staţi cu picioarele depărtate, astfel încît ele să depăşească linia umerilor;
2. puneţi-vă mîinile pe coapse, deasupra genunchilor îndoiţi, şi îndreptaţi-vă braţele. Respiraţi adînc de mai multe ori. Parcă sînteţi aşezat pe un scaun invizibil (vezi figura 27);
3. cu capul înainte şi posteriorul înapoi, poziţionaţi-vă picioarele astfel încît genunchii să se afle exact deasupra gleznelor, iar braţele şi spatele să fie drepte. Postura seamănă cu cea a unui pod suspendat;
4. întindeţi unul din umeri în jos, către genunchiul opus. Repetaţi mişcarea cu celălalt umăr. Acesta este un exerciţiu transversal care vă va face să simţiţi o întindere de-a lungul spatelui. Puteţi repeta acest exerciţiu de mai multe ori;
5. foarte încet, ridicaţi-vă cu mîinile atîrnînd pe lîngă corp, pînă ajungeţi în poziţie verticală.

Diverse persoane întreabă adesea cum îşi pot da seama dacă au ţinut suficient de mult între degete punctele de cuplaj ale unui pacient. Recomandarea mea este să privească pacientul cu atenţie, pînă cînd acesta răsuflă uşurat ori inspiră adînc. Acestea reprezintă indicii ale faptului că meridianul central şi cel guvernator s-au conectat, lucru va fi confirmat de testul energetic. Acest procedeu duce, de asemenea, la tonifierea cîmpului aurei, la conectarea energiilor care circulă dinspre partea frontală către cea dorsală a trupului şi la cuplarea energiilor dintre cap şi restul corpului, aspect ce va fi reluat pe parcursul acestei cărţi.



Figura 27.
Suspendarea coloanei vertebrale

Alinierea meridianelor corpului cu meridianele pămîntului

Ritmurile zilnice ale pămîntului, fusurile orare şi schimbările anotimpurilor au efecte asupra circulaţiei energiei în meridianele corpului. Aşa cum fluxul şi refluxul se repetă zilnic în mod ciclic, meridianele corpului au în mod similar un ciclu de 24 de ore. Fiecare dintre cele 12 meridiane majore trece printr-o perioadă de două ore de „flux", cînd energia şi pulsurile sînt la nivel maxim, iar absorbţia de energie se realizează în modul cel mai eficient. 12 ore mai tîrziu, se instalează o perioadă de „reflux", de două ore, cînd meridianele devin inactive. Meridianele ajung la un nivel maxim de activitate în momente exacte, aşa cum se poate vedea în figura 28. Observaţi, de asemenea, legătura dintre fiecare meridian şi cel aflat în partea opusă pe roată. Atunci cînd un meridian yang este la punctul maxim al ciclului, meridianul yin corespunzător e la nivelul său minim. În cosmologia chineză, yang este principiul activ, exterior, expansiv, în timp ce yin e cel receptiv, interior, retras.

Vă puteţi familiariza cu modul în care ciclurile corpului corespund celor din *Roata circulaţiei în meridiane* notînd cu acurateţe, timp de o săptămînă, orele la care simţiţi schimbări de dispoziţie. Vă pierdeţi energia şi aveţi o stare de somnolenţă la anumite ore ale zilei? Există un moment din zi în care sînteţi predispus la dureri de cap? Inima vă bate mai intens la aceeaşi oră în fiecare zi? Cînd vă cuprinde entuziasmul? Cînd vă simţiţi morocănos? Cînd cădeţi uşor pradă diverselor tentaţii? Cînd vă joacă feste capacitatea de a lua o hotărîre? Notaţi chiar şi schimbările cele mai subtile. După aproximativ o săptămînă, încercaţi să identificaţi nişte modele repetitive. Reţineţi orice stare ce pare să se instaleze ori să se accentueze într-o anumită perioadă a zilei şi corelaţi-o cu activitatea meridianului care este la nivelul energetic maxim la acea oră.

Întărirea unei verigi energetice slabe

Ca să începem cu un exemplu, oamenii se simt adesea obosiţi între orele 15 şi 17. Aceasta este perioada din zi cînd energia în meridianul vezicii urinare este la nivel maxim. Meridianul vezicii urinare guvernează sistemul nervos deoarece acest meridian adăposteşte toate conexiunile nervoase aflate de-a lungul coloanei vertebrale.

Dacă vă odihniţi în această perioadă a zilei, energia devine disponibilă pentru refacerea sistemului nervos. Poate că natura a aranjat în aşa fel lucrurile încît să vă revigoreze seara. Aţi fost activ pe parcursul întregii zile, aţi consumat o mare cantitate de energie pentru a mînca şi a digera bolul alimentar (meridianul intestinului

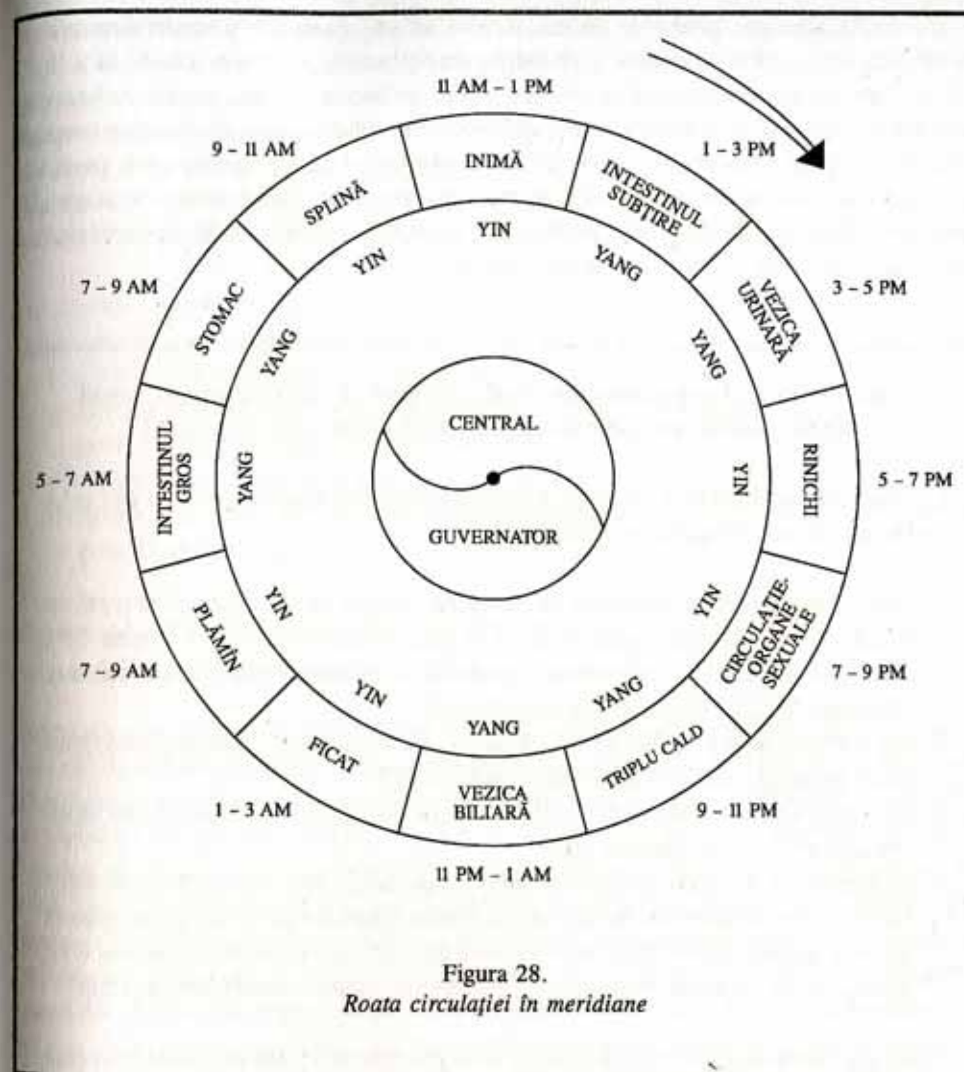


Figura 28.
Roata circulaţiei în meridiane

subţire a fost la nivel maxim între orele 13 şi 15) şi nu e nici o coincidenţă în faptul că, în multe dintre culturile mai apropiate de ritmurile pămîntului, oamenii îşi fac siesta în acest interval. Meridianul care se află acum la nivelul său minim de activitate completează imaginea. La polul opus meridianului vezicii se află cel al plămînilor (consultaţi *Roata*), ceea ce presupune un nivel minim de activitate. În această perioadă a zilei, corpul primeşte cel mai scăzut volum de oxigen, ceea ce contribuie la starea de somnolenţă. Este momentul firesc cînd sistemele digestiv şi nervos se refac; faptul că vă simţiţi obosit după-amiaza nu indică neapărat o disfuncţie.

Cu toate acestea, probabil sînteţi nevoit să vă ajustaţi ritmurile naturale la realităţile vieţii cotidiene pentru a vă achita de obligaţiile unui serviciu de la 8 la 17 sau într-un alt interval orar în care presiunile îndatoririlor sînt mari, dar nivelul energiei este scăzut. Una dintre cele mai frecvente probleme de care se plîng mamele în legătură cu perioada dintre orele 15 şi 17 este faptul că, spun ele, „este perioada din zi cînd doresc să fiu cît mai vioaie deoarece atunci se întorc copiii de la şcoală. Ei au nevoie de atenţia mea, dar pe mine mă cuprinde somnul. Arăt de parcă nu mă interesează mai nimic din ceea ce îmi spun ei".

Cum să fiţi în formă maximă cînd e timpul să vă întîmpinaţi copiii după şcoală sau partenerul de viaţă după o zi de muncă

Cu zece minute înainte de sosirea membrilor familiei acasă, opriţi-vă din ceea ce făceaţi şi procedaţi în felul următor:

1. dacă sînteţi epuizat, probabil că energiile circulă în sens opus. Începeţi cu tehnica triplei stimulări (pagina 72) şi cu cea a *Întinderii coroanei* (pagina 85).
2. dacă acestea nu vă revigorează, probabil că energiile sînt dezorganizate. Adoptaţi poziţia Wayne Cook (pagina 82);
3. dacă sînteţi agitat, eliberaţi-vă de stările de iritare sau frustrare recurgînd la un exerciţiu care să le elimine (pagina 199);
4. dacă nici în felul acesta nu reuşiţi să vă calmaţi complet, efectuaţi exerciţiul *Micşorării focului* (pagina 209);
5. indiferent dacă sînteţi epuizat sau într-o stare de agitaţie, încheiaţi acest ritual cu exerciţiul *Despărţirea cerului de pe pămînt* (paginile 235-236) şi, pe măsură ce vă pregătiţi pentru atac, înarmaţi-vă cu o atitudine pozitivă (pagina 89), spunîndu-vă că aveţi toată atenţia îndreptată asupra membrilor familiei.

Puteţi efectua aceste exerciţii *împreună* cu copiii pentru a pune în ordine energiile lor după o zi de şcoală sau împreună cu partenerul de viaţă pentru a asigura o atmosferă mai plăcută la întoarcerea sa în căminul familial.

Prin stimularea zilnică a meridianelor în aşa fel încît să vă reglaţi pentru momentele din zi cu un nivel scăzut de energie, nu reuşiţi doar să adaptaţi organismul la orarele care i se impun, ci contribuiţi şi la prevenirea unei eventuale boli. Respectînd instrucţiunile următoare şi stimulînd meridianele cu regularitate în perioadele în care sînteţi lipsit de energie, vă veţi spori potenţialul energetic al organismului şi veţi întări punctele sale vulnerabile.

Intervalele orare indicate pe *Roata circulaţiei în meridiane* vă indică nivelul maxim de activitate al fiecărui meridian, perioada din zi în care pulsurile sale sînt cele mai intense. La fiecare două ore, alt meridian atinge nivelul de maximă potenţă. Începeţi cu meridianele central şi guvernator atunci cînd le stimulaţi. Puteţi face aceasta aşa cum s-a explicat în paginile precedente ale capitolului de faţă, trecînd apoi la cel al splinei, însă aveţi posibilitatea de a spori şi mai mult volumul de energie dacă ţineţi cont de corelaţia dintre meridiane şi intervalele orare de maximă activitate:

1. corelaţi momentul zilei cu meridianul aflat la nivel maxim, aşa cum este el desenat în figura 28. De exemplu, dacă simţiţi o scădere a vitalităţii în jurul orei 15:30 în fiecare după-amiază, observaţi că, la acea oră, meridianul vezicii urinare se află la nivelul maxim, astfel încît, după stimularea meridianelor central şi guvernator, continuaţi cu cel al vezicii;
2. continuaţi stimularea urmărind roata în sensul acelor de ceasornic;
3. încheiaţi prin revenirea la stimularea meridianelor vezicii, central şi guvernator, în această ordine.

Schimbarea fusului orar perturbă alinierea cu meridianele pămîntului

Starea de oboseală survenită în urma schimbării fusului orar apare atunci cînd trupul este smuls în mod brusc şi nefiresc din mediul electromagnetic la care se adaptaseră meridianele sale într-o zonă temporală faţă de care există o defazare. Organismul continuă să funcţioneze conform fusului orar iniţial. Dacă zburaţi din Los Angeles la Londra şi plecaţi la ora prînzului, începeţi călătoria cînd predomină meridianul inimii (vezi figura 29). Pe parcursul călătoriei de zece ore, străbateţi cinci segmente temporale a cîte două ore, astfel că organismul se regăseşte în cele din urmă în meridianul triplu cald. În oraşul din care a început călătoria este într-adevăr momentul glandelor, la fel şi în corpul nostru, însă la Londra e perioada din zi în care intestinul gros se află în plină activitate. Oboseala rezultată în urma călătoriei este cauzată de lipsa de sincronizare între meridianele corpului şi cele ale pămîntului.

Tehnicile energetice care se aplică în acest caz au o mai mare eficacitate dacă pe parcursul zborului vă ridicaţi din scaun la intervale regulate, de cîte două ore, şi executaţi mişcări uşoare de întindere. Munca mă poartă mereu în călătorii, astfel că, pe parcursul anilor, am reuşit să identific metodele cele mai eficiente în cazul meu. Iată ce trebuie să faceţi:

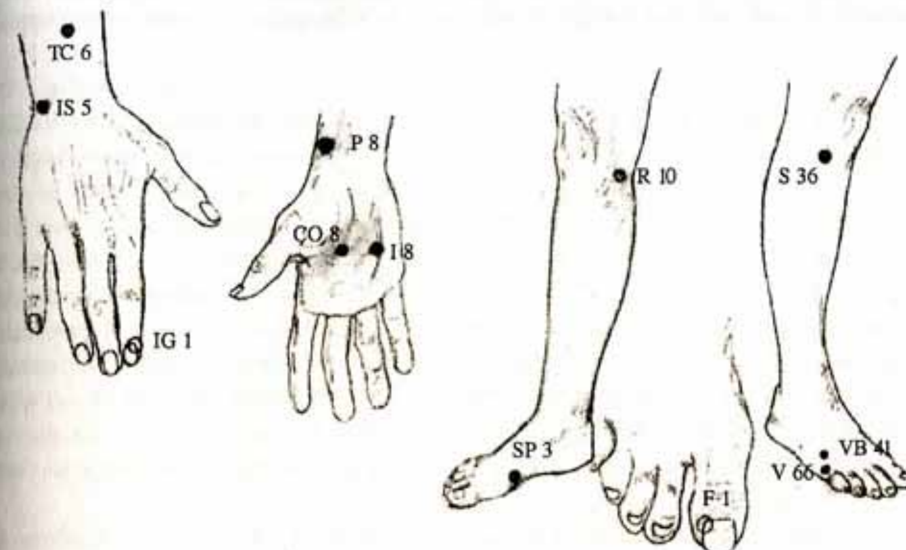
1. aplicaţi tehnica triplei stimulări la intervale de două ore respirînd adînc. Prima stimulare (K-27) face ca meridianele să funcţioneze în sensul normal, şi nu invers; a doua stimulare (timusul) întăreşte sistemul imunitar, protejîndu-vă de germenii din avion; a treia stimulare (splina) vine, de asemenea, în sprijinul sistemului imunitar, echilibrînd în acelaşi timp şi compoziţia sîngelui;

2. efectuaţi exerciţiul *Despărţirea cerului de pămînt* (paginile 235-236) la intervale de cîte două ore. Întindeţi gambele sau alte părţi ale corpului pe care le simţiţi înţepenite.

O metodă simplă care contribuie la stabilizarea organismului pe măsură ce străbateţi fusurile orare implică folosirea magneţilor. Procuraţi doi magneţi rotunzi şi identificaţi nordul şi sudul fiecăruia (vezi pagina 282). Prindeţi magneţii cu bandă adezivă de curea, astfel încît un magnet să fie amplasat pe partea stîngă a corpului, iar celălalt pe partea dreaptă. Magnetul de pe partea stîngă va fi îndreptat cu nordul către corp, iar cel de pe partea dreaptă va avea înspre corp sudul. Scoateţi magneţii imediat ce aţi ajuns la destinaţie. Nu îi purtaţi niciodată mai mult de 24 de ore. Efectele pozitive ale acestei tehnici se datorează faptului că, atunci cînd zburaţi cu avionul, vă îndepărtaţi de cîmpul electromagnetic al Pămîntului, iar magneţii amplasaţi la centură vin tocmai să suplinească deficitul energetic rezultat.

În plus, mai există două metode de contracarare a oboselii rezultate în urma schimbării fusurilor orare prin care se resetează nivelurile de activitate ale meridianelor în funcţie de orarul de la destinaţie. Prima tehnică implică lovirea uşoară a punctelor de acupunctură. Fotocopiaţi figura 29, luaţi-o cu dumneavoastră în avion şi:

1. imediat ce vă aşezaţi, identificaţi pe *Roată* momentul la plecare şi la destinaţie;
2. consultaţi figura 29. Corelaţi segmentul orar de la plecare cu meridianul aflat în plină activitate şi cu punctul de acupunctură. Identificaţi acest punct pe schiţă;
3. repetaţi acelaşi procedeu avînd în vedere de această dată momentul la destinaţie;
4. loviţi energic ambele puncte de acupunctură, simultan sau pe rînd, timp de un minut. Începeţi cu punctele corespondente momentului la plecare şi la sosire pe o parte a corpului, iar apoi continuaţi cu cele de pe partea cealaltă;
5. la fiecare două ore repetaţi acest procedeu, trecînd la următoarele perechi de meridiane. Cu alte cuvinte, consultaţi lista în continuarea ei, identificînd intervalul de timp şi meridianele corelate cu timpul la plecare şi cel de la sosire. Dacă adormiţi pe parcursul călătoriei, continuaţi cu intervalul orar în curs la momentul trezirii;
6. în situaţia în care zborul are o durată mai mare de opt ore, identificaţi punctul de acupunctură corelat cu momentul la sosire, conform orarului prestabilit. Loviţi uşor acest punct pe durata ultimelor patru ore de zbor, pe partea stîngă şi pe cea dreaptă concomitent, timp de un minut la fiecare oră;
7. acest procedeu duce la rezultate şi mai bune prin folosirea unui magnet rotund prevăzut cu o gaură în mijloc, astfel încît să îl puteţi atîrna de un fir de aţă. După lovirea uşoară a fiecărui punct de acupunctură rotiţi magnetul în jurul axului său deasupra punctului, de cîte trei-patru ori în fiecare direcţie.



Interval orar	*Meridian*	*Punct de acupunctură*
5-7	Intestinul gros	IG 1
7-9	Stomac	S 36
9-11	Splină	SP 3
11-13	Inimă	I 8
13-15	Intestinul subţire	IS 5
15-17	Vezica urinară	V 66
17-19	Rinichi	R 10
19-21	Circulaţie-organe sexuale	C 8
21-23	Triplu cald	TC 6
23-1	Vezica biliară	VB 41
1-3	Ficat	F 1
3-5	Plămîni	P 8

Figura 29.
Punctele de presiune pentru schimbarea fusului orar

O a doua metodă care se poate aplica în acest caz se referă la stimularea meridianelor. Cu toate că este mult mai complexă, ea e preferată de mulţi dintre cei care o cunosc :

1. masaţi punctul K-27 (pagina 73), efectuaţi exerciţiul transversal (pagina 78) şi stimulaţi meridianele (figurile 10-23) înainte de a urca în avion. După stimularea meridianelor central şi guvernator, stimulaţi meridianul aflat la nivel maxim în acel interval orar, conform figurii 28. Dacă stimulaţi meridianele la ora 6 dimineaţa, de exemplu, vă veţi referi la meridianul rinichilor (interval orar 5-7) ;
2. continuaţi în sensul acelor de ceasornic pe *Roată*, pînă acoperiţi toate celelalte meridiane. La sfîrşit, stimulaţi meridianul cu care aţi început (de exemplu, meridianul rinichilor dacă aţi început la ora 6), terminînd cu cel central şi guvernator ;
3. pe la jumătatea zborului, reglaţi-vă ceasul astfel încît să arate momentul la destinaţie şi, în funcţie de acesta, stimulaţi-vă meridianele începînd cu cel aflat la nivelul maxim de activitate. Alegeţi un spaţiu în care puteţi sta în picioare. Începeţi întotdeauna cu punctul K-27, exerciţiul transversal, meridianele central şi guvernator ;
4. după sosirea la destinaţie, stimulaţi-vă meridianele încă o dată, conform orei curente.

Acest capitol v-a oferit o introducere în sistemul meridianelor. Ne vom întoarce la acest subiect atunci cînd vom discuta despre boală, în capitolul 9. În paginile următoare ne vom referi la rezervoarele de energie ale organismului, şi anume chakrele.

Capitolul 5

Chakrele : staţiile energetice ale corpului

Culturile indigene din întreaga lume admit existenţa unor centri majori de activitate electromagnetică şi de energie vitală. În tradiţia Huna din Hawaii, ei sînt denumiţi centri Auw, *iar în Cabala sînt cunoscuţi sub numele de* Copacul Vieţii. *Termenul corespunzător din tradiţia chineză taoistă este* Dantien, *iar în teoria yoghină, aceşti centri sînt denumiţi chakre.*

William Collinge, *Subtle Energy*

Termenul *chakra* înseamnă „disc", „vortex" sau „roată". Dacă meridianele reprezintă un sistem de transport al energiei, chakrele se constituie în staţii energetice. Fiecare chakră importantă din corpul uman este un centru de energie vie, ele alcătuind împreună un sistem de şapte puncte distribuite de la baza coloanei vertebrale şi pînă în creştetul capului. Memoria este înregistrată în chakre sub forma unui cod energetic, la fel cum în neuroni e codificată chimic. Orice eveniment important sau încărcat emoţional prin care treceţi este înregistrat şi rămîne stocat în energia chakrelor. Atunci cînd practicianul descoperă chakrele pacientului, el îi află detaliile biografice, greutăţile întîmpinate pe parcursul dezvoltării, părţile slabe ale organismului, precum şi dorinţele ascunse din suflet.

Mîna unui practician înzestrat, aflată deasupra unei anumite chakre a pacientului, poate transmite o senzaţie de durere unui organ asociat acesteia, o congestie într-un nod limfatic, dereglări subtile sub forma unor bufeuri sau palpitaţii, precum şi tulburări emoţionale. Pe parcursul activităţii mele, am ajuns la concluzia că toate aceste senzaţii au sensuri precise. Mîna practicianului poate vibra atît de fin la influenţa energiei din chakre, încît el devine o oglindă a pacientului sau relevă starea organelor lui. Atunci cînd un pacient vine în cabinetul meu pentru o singură şedinţă, mă concentrez în primul rînd asupra chakrelor, pentru a-i oferi un număr cît mai mare de informaţii. Ştiu foarte bine că, pe măsură ce analizez straturile succesive ale chakrelor, voi ajunge la informaţii la care nu aş fi putut accede altfel.

Fiecare chakră reglează aspecte diferite ale personalităţii dumneavoastră, îndeplineşte funcţii specifice şi îşi pune toată energia la contribuţie pentru realizarea acestora. Chakrele conţin o parte din biografia dumneavoastră. Atunci cînd două chakre se află în imposibilitatea de a comunica energetic, aspectele personalităţii determinate de chakrele în cauză pot devia în caracteristici antagonice, aşa cum se poate constata în clasicul conflict dintre raţiune şi simţire. Chakrele dezvăluie povestea vieţii dumneavoastră, însă în acelaşi timp pot deveni un impediment în desfăşurarea ei. Viaţa îşi poate relua cursul normal imediat ce blocajul energetic din chakră este eliminat.

Activitatea organelor aflate în apropierea chakrelor majore este determinată de funcţiile acestora ; fiecare chakră poartă, de altfel, numele părţi corpului asupra căreia îşi exercită influenţa (vezi figura 30). Numele chakrelor sînt următoarele, pornind de jos în sus : *chakra rădăcinii*, *chakra sacrală*, *chakra plexului solar*, *chakra inimii*, *chakra gîtului*, *chakra glandei pituitare* (al treilea ochi) şi *chakra glandei pineale* (coroana).

Chakrele arată legătura dintre evoluţia voastră în timp şi simptomele pe care le aveţi în prezent. Curăţarea chakrelor de energiile reziduale din trecut duce la o revigorare a întregului sistem energetic şi, în funcţie de chakra implicată, apar efecte pozitive în ceea ce priveşte vitalitatea (chakra rădăcinii), creativitatea (chakra sacrală), autocontrolul (chakra plexului solar), dragostea şi compasiunea (chakra inimii), expresivitatea (chakra gîtului), abilitatea de a transcende propria poveste (chakra celui de-al treilea ochi), legătura cu universul (chakra coroanei). În capitolul de faţă se va face o prezentare a energiilor chakrelor şi se va demonstra cum se purifică, echilibrează şi întăresc aceşti centri energetici.

Trezirea chakrelor

Un bărbat a cărui soţie era profund afectată de aventurile amoroase repetate ale acestuia a fost surprins să afle de durerea ei, deoarece era evident, credea el, că ea e singura femeie pe care o iubeşte cu adevărat. De asemenea, el nu putea înţelege de ce şi celelalte femei păreau să sufere. El considera aceste legături trecătoare drept o necesitate biologică primară şi nu putea înţelege reacţia femeilor. Concluzia lui era că amantele sale au avut probabil o experienţă nemaipomenită în aventurile pasagere extrem de pasionale cu el, dar soţia lui nu avea nici un motiv să se simtă ameninţată, avînd în vedere că escapadele se terminau întotdeauna cu ruperea completă a legăturilor. Era sincer nedumerit de toată agitaţia acestor femei din viaţa lui. Cînd încerca să-i explice soţiei iar şi iar ceea ce el considera de la sine înţeles, repeta doar : „Nu te poţi pune cu biologia ! ". În cele din urmă, soţia s-a lăsat păgubaşă şi l-a anunţat că îl părăseşte.

Aceşti doi soţi s-au prezentat la cabinetul meu pentru o şedinţă, nu atît ca să îşi salveze căsnicia, cît să ajungă la o anumită pace sufletească, pentru a-şi putea încheia relaţia într-un mod mai civilizat şi cu mai puţină suferinţă. Soţul avea intenţia sinceră

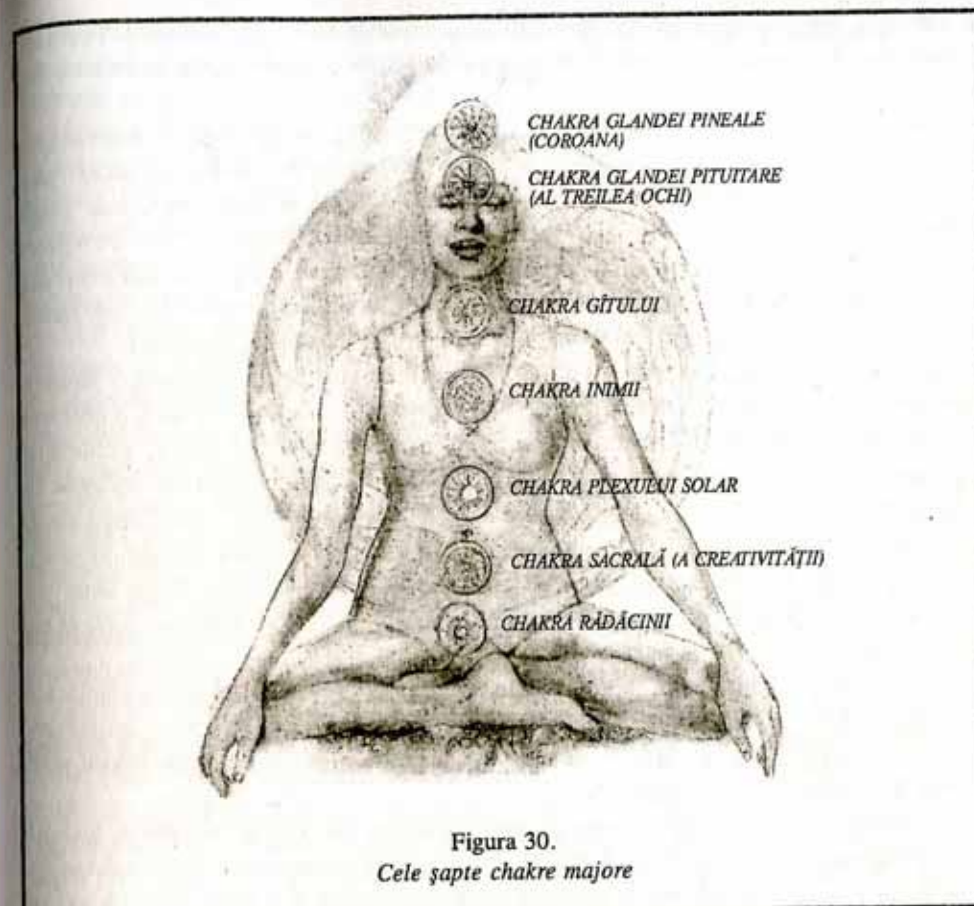


Figura 30.
Cele şapte chakre majore

de a nu-şi face soţia şi copiii să sufere, însă pur şi simplu nu înţelegea sentimentele partenerei lui de viaţă. La rîndul său, ea credea că soţul este un om plin de cicatrici, sufleteşti care le făcea rău celor din jur. Ea nu dorea ca el să îi rănească pe copii şi nici să-i transmită propriile valori fiului său ori lipsa de apreciere a femeilor – fiicei sale.

La începutul şedinţei, am hotărît să lucrez numai cu soţul şi am rugat-o pe soţie să revină peste o oră. Doream să văd energiile lui separat de ale ei şi să stabilesc cît de profunde erau cicatricile sufleteşti în cauză. M-am axat pe chakre şi astfel am constatat un evident colaps de energie în chakra inimii. Dar cea mai interesantă poveste mi-a fost revelată de chakra rădăcinii. Pe măsură ce îi percepeam tot mai profund straturile energetice, am început să am senzaţii şi imagini din copilăria lui. Ca să fiu mai exactă, părea că omul acesta nu ar fi avut o copilărie, că anii inocenţei nu ar fi existat pentru el. Am simţit că, de la o vîrstă fragedă, el se luptase pentru a supravieţui. Vedeam scene cu bătăi groaznice la care fusese supus, scene pe care ulterior mi le-a confirmat. Se părea că, pentru a supravieţui, bărbatul acesta fusese

nevoit să se rupă complet de inima sa. Singura bucurie adevărată şi imediată pe care o avea consta în relaţiile de natură sexuală ce nu implicau nici o responsabilitate din partea lui.

Era clar pentru mine că nu voi ajunge să-i transmit noi convingeri acestui om, dar, chiar şi aşa, eram de părere că ar putea face progrese dacă şi-ar simţi toate energiile angrenate în relaţiile sale. Asta s-a şi întîmplat în cele din urmă. După examinarea fiecărei chakre, am luat hotărîrea de a înlesni comunicarea dintre a patra chakră, cea a inimii, şi chakra rădăcinii, cea a sexualităţii. De fapt, această persoană dispunea de un potenţial foarte mare în ceea ce priveşte dezvoltarea unei naturi iubitoare şi plăcute, însă era rupt de conştientizare şi de chakra rădăcinii.

Atunci cînd energiile reprimate adînc i-au invadat chakra inimii, soţul a simţit o mare durere provocată de despărţirea de soţie şi, în plus, a început să aibă o mulţime de alte sentimente. Putea acum să simtă suferinţa şi tristeţea soţiei, precum şi supărarea celorlalte femei. Cu toate acestea, chakra inimii era atît de detaşată de chakra rădăcinii, încît el tot nu putea înţelege de ce faptele sale reprezentau cauza unor asemenea suferinţe. El încă era convins că superficialitatea de care el dădea dovadă în manifestarea sexualităţii era greu de suportat de către femei doar din pricina îndoctrinării lor cu principii morale învechite. Bărbatul susţinea că nu el era cauza suferinţei, ci tocmai aceste valori sexuale depăşite.

Pe măsură ce am continuat terapia, circuitele dintre chakra inimii şi cea a rădăcinii au început să se reconecteze. Am făcut cercuri din ce în ce mai mari cu mîinile pentru a extinde energia chakrei inimii pînă a ajuns dincolo de zona inimii sale, intrînd în cîmpul chakrei rădăcinii.

Pe măsură ce zonele dintre inimă şi pelvisul său au început să se unifice, a simţit o forţă vibrantă. Începu în fine să înţeleagă ceea ce îi spunea soţia sa, şi anume că, pentru ea, a face dragoste era în legătură directă cu inima. Cu toate că acest caz nu a însemnat o convertire imediată, terapia a reprezentat totuşi pentru soţ o motivaţie pentru a încerca să înţeleagă punctul de vedere al soţiei şi a aprecia consecinţele izolării timpurii faţă de propria inimă. După patru ani, aceşti soţi sînt încă împreună şi confirmă faptul că în tot acest timp au fost fideli unul altuia.

Prezentarea sistemului chakrelor

Termenul *chakra* îşi are originile în India, însă multe culturi au descoperit şi au lucrat cu aceşti centri energetici, iar orice vindecător sensibil la energiile trupului le simte. Oscilaţiile electrice la nivelul pielii de deasupra chakrelor au frecvenţa cuprinsă între 100 şi 1 600 de cicluri pe secundă, spre deosebire de 0-100 în creier, 225 în muşchi şi 250 în inimă[1]. Atunci cînd cei aflaţi într-o stare de meditaţie profundă proiectează energie în mod conştient prin intermediul chakrelor, puterea emanată de cîmpul lor electric se multiplică[2].

În mod uzual, sînt identificate şapte chakre majore, cu toate că există sisteme ce lucrează doar cu cinci sau altele în care se pomeneşte de zece chakre. Această discrepanţă se explică pe de-o parte prin faptul că în organism mai există şi alte chakre mai mici. Mîinile şi ochii funcţionează ca şi chakrele, iar noi vîrtejuri energetice pot apărea acolo unde şi cînd e nevoie de energie proaspătă, ca, de exemplu, în urma unei accidentări sau dacă o parte a corpului trebuie să fie curăţată de energii toxice.

Fiecare chakră influenţează organele, muşchii, ligamentele, vasele sangvine şi toate celelalte sisteme aflate în cîmpul său energetic. Chakrele influenţează, de asemenea, sistemul endocrin şi determină stările sufleteşti, personalitatea şi starea generală de sănătate. Evoluţia fizică şi psihică, precum şi dezvoltarea spirituală sînt reflectate în chakre.

Chakrele reprezintă canalul unei forme specifice de energie din univers. Cele şapte chakre se află în rezonanţă cu principiile supravieţuirii (rădăcina), creativităţii (zona sacrală), forţei (plexul solar), iubirii (inima), comunicării (gîtul), transcendenţei (al treilea ochi) şi comuniunii cu universul (coroana). Energia fiecărei chakre reprezintă microcosmosul unuia dintre principiile universale manifestate în corp. Chakrele sînt alimentate atît de energiile pozitive, cît şi de cele negative ale cosmosului – forţele arhetipale cum sînt cele care determină unirea *şi* separarea, creşterea *şi* atrofierea. Ele introduc aceste prototipuri energetice în corp, alimentează întreaga structură fizică şi leagă trupul de energiile subtile care îl înconjoară.

Scara ce porneşte de la prima chakră şi se termină la a şaptea urmăreşte linia naturală a dezvoltării, de la dorinţa de a trăi la derularea vieţii, aşezarea ei pe baze solide, manifestarea capacităţii de a iubi, de a comunica, de a înţelege şi, în cele din urmă, la dorinţa de a se contopi cu universul. Nu sînt de acord totuşi cu ideea încetăţenită conform căreia, cu cît chakra se află mai jos pe scară, cu atît ea are o natură mai puţin spirituală. Această ierarhie mi se pare similară unei afirmaţii de



Figura 31.
Apăsarea egală

genul „O persoană de 40 de ani este superioară din punct de vedere spiritual unui copil de 4 ani". Părerea mea este că fiecare etapă a dezvoltării este la fel de sacră ca şi cea precedentă sau cea ulterioară. Fiecare chakră comunică cu o forţă universală, are o funcţie de îndeplinit în adîncurile sufletului şi este de o frumuseţe transcendentală. Pentru mulţi oameni, evoluţia personală înseamnă de fapt *căderea* din ce în ce mai profund în chakrele „inferioare", nu cultivarea celor „superioare".

Cum să scăpaţi de durerile cronice de cap

Tehnica următoare, numită stimulare izometrică, vă va ajuta să depăşiţi şi să preveniţi durerile de cap. Timpul necesar este de aproximativ două minute:

1. luaţi loc şi relaxaţi-vă umerii. Aplecaţi-vă capul înspre partea dreaptă, apropiind urechea de umărul drept;
2. puneţi palma dreaptă pe partea dreaptă a capului (vezi figura 31). Inspiraţi adînc în timp ce apăsaţi capul cu mîna astfel încît acestea să opună rezistenţă reciproc. Apăsaţi cu putere şi ţineţi-vă respiraţia;
3. expiraţi încet, dînd tot aerul afară din piept, lăsaţi mîna să cadă pe lîngă corp şi duceţi capul mai aproape de umărul drept. Repetaţi de încă două ori;
4. repetaţi de trei ori mişcarea similară pe partea stîngă;
5. îndreptaţi capul şi amplasaţi buricele degetelor pe oasele aflate la baza capului. Inspiraţi adînc şi împingeţi capul şi degetele reciproc într-o mişcare egală;
6. lăsaţi-vă mîinile în poală şi deschideţi gura pentru a expira. Inspiraţi adînc pe gură şi împingeţi bărbia în faţă ducînd de jos către partea superioară a mandibulei. Expiraţi, deschideţi gura şi relaxaţi maxilarul;
7. încordaţi maxilarul încă o dată. Pe măsură ce expiraţi, aplecaţi capul înainte, spre piept;
8. inspiraţi adînc şi împingeţi capul în sus cu buricele degetelor, iar concomitent trageţi capul în jos. Opriţi mişcarea din degete odată cu expiraţia şi lăsaţi capul să cadă în faţă. Repetaţi de două ori. La sfîrşit, pe măsură ce expiraţi, împreunaţi degetele în spatele capului şi trageţi-l în jos folosind greutatea coatelor.

Şapte chakre, şapte straturi

Fiecare chakră este alcătuită din şapte straturi (sau cel puţin atîtea am reuşit eu să identific în toţi aceşti ani de practică). Stratul de la suprafaţă, care uneori pare a fi format mai mult din rămăşiţe decît dintr-o energie închegată, se leagă de evenimente recente care nu au fost încă integrate. Pe măsură ce se trece de la un nivel la altul, energiile devin tot mai clare şi mai consistente, iar influenţa distinctă a chakrei tot mai evidentă. La al patrulea nivel sînt stocate incidentele din trecutul persoanei în cauză. Pe măsură ce pătrund tot mai adînc în cîmpul energetic şi ajung la nivelurile patru, cinci şi şase, încep să văd imagini şi să pun cap la cap diverse poveşti de viaţă. Atunci cînd îi relatez pacientului descoperirile mele, el îmi confirmă, de obicei mirat, cele auzite. Odată lucram cu chakra inimii unei paciente deprimate în vîrstă de 36 de ani, cînd i-am împărtăşit: „Simt cum mă uit la lumea din jur prin ochii unui copil de 7 ani care tocmai a pierdut pe cineva foarte drag. Nu e vorba despre un părinte, ci mai degrabă despre un frate sau o soră. Durerea din inimă a devenit atît de insuportabilă, încît mă simt împietrită". Replica ei a sosit pe un ton surprins şi printre lacrimi: „Asta s-a întîmplat atunci cînd Robert, fratele meu mai mare, a fost împuşcat accidental de un băiat din vecini care se juca cu arma tatălui său. A murit la două zile după aceasta". Părerea mea este că nu e vorba aici despre o putere supranaturală a terapeutului, ci mai degrabă despre manifestarea unei capacităţi naturale, dar adesea atrofiate de a citi povestea imprimată în energia chakrelor.

Al şaptelea nivel al chakrelor dezvăluie ceea ce persoana respectivă a învăţat şi a reprezentat în existenţele anterioare legat de chestiunile aflate sub influenţa chakrei în cauză. Acest cumul de cunoştinţe sau puteri este dobîndit. Energia din acest nivel este deseori de o culoare şi o densitate complet diferite de ale celorlalte niveluri şi seamănă cu o lumină care izvorăşte din adîncuri şi care este filtrată de celelalte niveluri. Pe măsură ce înaintăm în vîrstă, nivelurile devin tot mai ordonate şi lumina tot mai pătrunzătoare, aducînd la suprafaţă înţelepciune şi linişte sufletească. Însă, atunci cînd această lumină este obturată la sursă, ne simţim înstrăinaţi, îndepărtaţi de rădăcina identităţii noastre şi de scopul nostru pe pămînt. Purificarea şi alinierea celor şapte straturi ale chakrelor reprezintă primul pas în corectarea stării de alienare faţă de sine.

Lucrul cu al şaptelea nivel poate duce la confuzie deoarece, de multe ori, informaţia pe care o conţine acesta pare a nu avea nimic în comun cu persoana aflată pe masa de terapie. Experienţa mi-a arătat însă că energia potenţialului nefolosit al unei persoane rezidă în al şaptelea nivel pînă cînd natura, prin legile numai de ea ştiute, hotărăşte că este timpul ca ea să se manifeste. Cîteodată îmi dau seama că ating capacităţi extraordinare, pe care pacientul nici nu ştie că le are. Alteori, cu toate că există o comunicare eficientă între mine şi pacient, nu pot ajunge pînă la al şaptelea nivel. E ca şi cum o putere nevăzută nu vrea să îmi arate potenţialul ascuns

în cel mai profund nivel energetic al acelei persoane, probabil abilităţile cultivate în alte vieţi. Dar, atunci cînd al şaptelea nivel mi se dezvăluie, e ca şi cum înţelepciunea acelui suflet mi-ar spune: „A sosit timpul ca aceste lucruri să fie arătate".

Una dintre pacientele mele îşi serba a 86-a zi de naştere şi primise în dar de la cineva o şedinţă la cabinetul meu. Am început să o examinez şi, în cele din urmă, am simţit ceva venind dintr-o viaţă anterioară a ei. Am întrebat-o dacă crede în reîncarnare, la care ea mi-a răspuns indignată că nici vorbă de aşa ceva, astfel că am încercat să ignor ceea ce simţeam. Însă ceva nu îmi dădea pace. Pînă la urmă, i-am mărturisit că simţeam cu intensitate imagini care nu aparţineau timpului şi locului prezent. Înţelesesem că ea nu crede în existenţe anterioare, aşa că am sugerat să considerăm senzaţiile mele drept o metaforă şi, pentru a rămîne cu inima împăcată, m-am hotărît să i le povestesc.

Pacienta a fost în cele din urmă de acord să asculte şi astfel i-am relatat că vedeam un bărbat în jur de 40 de ani care trăia undeva în Anglia. Acesta era un adevărat gentleman. Era genul scund şi îndesat şi cînta nemaipomenit la pian. Atît el, cît şi familia lui se delectau cîntînd la acest instrument. Avea o soţie şi două fete şi duceau cu toţii un trai îndestulat. Bărbatul dorea însă să le ofere mai mult decît o viaţă liniştită şi obişnuită, aşa că a luat curajoasa hotărîre de a le duce în Lumea Nouă.

Singura piesă de mobilier pe care au trimis-o peste ocean a fost pianul. Cînd au spus în Virginia de astăzi, au descoperit că lumea de acolo era departe de a fi binevoitoare. Le era teamă de necunoscut, de indieni, de greutăţi. Oraşul avea un zid de apărare de jur-împrejur. Deoarece bărbatul era scund şi îndesat şi nu arăta deloc a om monden, cei din oraş l-au pus de pază la porţile fortului. El a protestat spunînd că era muzician, dar în oraş nu exista nici un asemenea instrument, iar pianul său nu sosise încă la destinaţie. A ajuns bătaia de joc a tuturor, deoarece oamenii credeau că, sub pretextul că este pianist, el nu încerca altceva decît să se sustragă de la obligaţia de a păzi fortul. Nimeni nu părea să înţeleagă curajul de care acest bărbat dăduse dovadă atunci cînd luase hotărîrea de a veni în Lumea Nouă. În plus, nu era deloc făcut pentru slujba de paznic şi era extrem de nefericit, iar fetelor lui nu le plăcea defel noua viaţă şi îl învinuiau de nenorocul care le lovise, fiind adesea nemiloase cu el. Se simţeau, de altfel, ruşinate şi stînjenite de lipsa lui de pricepere şi curînd se înstrăinară de el.

Acolo unde făcea de pază bărbatul nu avea pe nimeni în jur cu care să comunice, în afara cîtorva băieţi şi fete din satele indiene, care mai treceau pe acolo. Aceşti copii jucăuşi au devenit lumina vieţii lui. Superiorii săi i-au ordonat să îi gonească de lîngă zidurile oraşului pentru a nu se ajunge la conflicte cu indienii, dar, de fiecare dată cînd apăreau micuţii, bărbatul era cuprins de aşa o bucurie, încît îi lăsa în pace.

În cele din urmă sosi şi pianul, după ce stătuse ani de zile pierdut într-un port străin. Bărbatul era de acum bătrîn, iar fetele lui măritate şi departe de el. Nimeni nu-l lua în serios cu pianul său şi, după atîţia ani, el îşi pierduse curajul de a cînta.

Acest om a murit fără să îşi dea seama vreodată că făcuse ceva extraordinar pentru comunitate. El a fost cel care a cîştigat încrederea indienilor datorită afecţiunii

arătate copiilor lor şi pe care ei, la rîndul lor, i-o purtau. Aşa cum dăduse dovadă de curaj făcînd călătoria spre Lumea Nouă, tot astfel nesocotirea ordinelor şi apropierea de copiii indieni a reprezentat încă o dovadă de comportament eroic nerecunoscut.

După ce am terminat de spus povestea, m-am uitat la pacientă şi am văzut-o înăbuşită de emoţie. Mi-a mărturisit că era pianistă, că avea două fete care credeau despre ea că e o laşă, pentru că era mult mai bună decît ştia cineva. „Sînt foarte bună la pian, dar nu pot cînta în faţa unui public." M-a privit în ochi şi a adăugat: „Bărbatul din poveste sînt eu". M-a sărutat la plecare. În acea seară se serba ziua ei de naştere. A doua zi mi-a dat telefon să îmi spună că la petrecere cîntase la pian. Musafirii au rămas uimiţi de măiestria ei, iar fiicele şi-au mărturisit deschis admiraţia faţă de mama lor.

Cum funcţionează chakrele

Chakrele se alimentează cu energie din mediul înconjurător (inclusiv cu energia celor din jur) şi o distribuie în organism. De asemenea, chakrele transmit energie în exterior. Energia care se roteşte în sensul acelor de ceasornic tinde să iasă în afară şi să cuprindă alte energii; energia care se roteşte în sensul invers acelor de ceasornic tinde să se deplaseze către interior şi să atragă alte energii odată cu ea. Poate părea ciudat faptul că energia chakrelor se mişcă simultan în ambele direcţii. Este dificil, în acest sens, să ne imaginăm un vîrtej care se mişcă concomitent şi în sensul acelor de ceasornic, şi invers. Misterul se elucidează însă dacă avem în vedere că chakrele sînt structurate pe niveluri. Fiecare nivel se poate roti într-o direcţie sau alta şi, în funcţie de starea energiei la un moment dat, mai exact de nevoia de a prelua sau de a degaja energie, poate apărea o schimbare în direcţia de rotaţie.

Pentru a complica şi mai mult lucrurile, energia care se roteşte în sensul contrar acelor de ceasornic poate ieşi în afara corpului. Acest tip de energie are capacitatea de a atrage şi alte energii către sine – cu alte cuvinte, forţa ei de absorbţie poate să se manifeste în mediul înconjurător şi să aspire energie. Despre acest fenomen este vorba uneori cînd simţiţi că aveţi de-a face cu oameni care vă lasă fără vlagă. Fără să îşi dea seama, ei transmit în afara lor un vortex energetic care vă aspiră energiile ca un pai prin care sorbiţi sucul dintr-un pahar.

Prin fiecare chakră circulă lumina şi culoarea, pornind din stratul cel mai profund şi rotindu-se în sens ascendent şi în afara vortexului energetic. Vedem culorile chakrelor altei persoane filtrate prin noi înşine, de aceea nu există nici un standard şi nici un dicţionar care să stabilească precis înţelesul unei anumite culori sau al unei chakre. Cărţile care încearcă să facă acest lucru ajung doar să se contrazică între ele. Ceea ce vă ofer eu reprezintă nişte repere. Filtrele dumneavoastră sînt diferite de ale mele, însă există suficiente puncte comune pentru ca aceste repere să se dovedească utile. Spre exemplu, verdele curat într-o chakră pare să sugereze că acel centru

energetic este în curs de vindecare. Verdele se găseşte la mijlocul spectrului cromatic şi apariţia lui este un indiciu al energiilor care încearcă să se echilibreze.

Roşul, prima şi cea mai densă culoare a spectrului, este asociat în mod tradiţional cu chakra rădăcinii, iar violetul, ultima culoare, cu a şaptea chakră ; celelalte culori corespund chakrelor în ordinea în care se regăsesc în spectru. Cu toate că această informaţie este destul de exactă în teorie, în practică nu am întîlnit niciodată o persoană ale cărei chakre să se potrivească perfect modelului descris mai sus. Mai degrabă, se poate constata că fiecare chakră este unică, la fel cum e şi amprenta umană, conţine o multitudine de culori la toate cele şapte niveluri şi reflectă atît energiile cu care s-a născut o persoană, cît şi istoria sa personală. Aşadar, cu toate că există un fundament al corespondenţelor între chakre şi culorile asociate acestora, de la roşu pentru rădăcină pînă la violet pentru coroană, relaţiile vibraţionale dintre chakre şi culori sînt mult mai complexe.

Fără îndoială că a porni de la corespondenţa dintre chakre şi spectrul cromatic reprezintă un cadru de lucru ce reflectă o *tendinţă* organică. Culorile pot fi folosite în reglarea funcţionării unui sistem energetic, avînd în vedere că ele sînt de fapt vibraţii energetice. De exemplu, energiile într-o chakră pot fi refăcute printr-o baie de culoare care duce la mai multă forţă, limpezime ori la echilibru. Puteţi să intuiţi sau să efectuaţi un test energetic pentru a afla culoarea care ajută la dezvoltarea unei anumite chakre. Este simplu : aşezaţi o bucată de material colorat pe chakră şi efectuaţi un test indicator general (paginile 74-75).

Cele şapte chakre

Eu analizez chakrele după energia, culorile şi formele pe care mi le transmit. Pe măsură ce devin tot mai conştientă de aceste senzaţii şi culori, adesea nu se dezvăluie o întreagă poveste despre pacient.

Chakra rădăcinii

Deoarece credinţa că roşul este culoarea chakrei rădăcinii e atît de des întîlnită, studenţii mei ajung cîteodată să îşi închipuie că văd roşu cînd de fapt li se arată cu totul alte culori. În ceea ce mă priveşte, aproape întotdeauna văd şi alte culori în rădăcină, iar uneori nu văd roşu deloc. Atunci cînd văd auriu în chakra rădăcinii, aceasta reflectă o bunătate esenţială a persoanei ; e ca şi cum ai spune că persoana respectivă face cît tot aurul din lume. Fişiile mov sau argintii care se rotesc în jurul chakrei îmi transmit faptul că acea persoană beneficiază de protecţie sau ghidare spirituală, fapt pe care mi-l confirmă.

Am descoperit în chakra rădăcinii spectacole de lumină atît de bogate în culoare, încît m-am simţit transportată direct pe tărîmul spiritului. Şi mai extraordinar încă, am asistat la naşteri pe parcursul cărora am fost copleşită de volumul de energie şi lumină din jurul chakrei mamei, ca şi cum se proclama miracolul facerii. Am văzut în cel mai profund nivel al chakrei rădăcinii o culoare asemănătoare cerului noaptea, de o adîncime impenetrabilă. Pătrunderea în acele energii umple adesea încăperea de mister şi înţeleg atunci viaţa actuală ca pe o parte a unui context mai larg. Înţelepciunea adunată în vieţile anterioare pare să se concentreze cel mai puternic în al şaptelea nivel al chakrei rădăcinii. Ea se ridică apoi la stratul al şaptelea al celorlalte chakre, atrasă în conformitate cu funcţia chakrei respective. De exemplu, învăţămintele din alte vieţi legate de putere sînt depozitate în al şaptelea nivel al chakrei plexului solar, iar cele legate de dragoste se regăsesc în adîncul chakrei inimii.

Chakra rădăcinii se află la baza coloanei vertebrale şi energiile sale circulă spre partea frontală a corpului rotindu-se deasupra pelvisului şi a organelor sexuale. Îşi manifestă influenţa şi asupra organelor aflate în partea superioară a corpului, care poartă forţa vitală, precum şi asupra părţii inferioare, sprijinind trupul pe picioare. Această chakră canalizează energiile primordiale ale pămîntului. Toate formele vieţii, aşa cum le cunoaştem, au evoluat pornind de la suprafaţa pămîntului şi de la fluidele acestuia. Pămîntul pătruns de energia solară este mama noastră, a tuturor. Chakra rădăcinii este un receptor al energiilor telurice subtile. Prin această legătură, termenul „împămîntenit" capătă un sens literal.

Primele experienţe de viaţă ale unui individ se înregistrează în chakra rădăcinii chiar înainte ca în creier să apară tecile mielinice necesare pentru codarea fizică a acestor informaţii. Aceste experienţe timpurii pot afecta o persoană şi 50 de ani mai tîrziu. Nu numai copilăria şi trecutul sînt codate aici, ci şi amintirile ancestrale, poate o traumă care a avut loc cu multe generaţii în urmă. Chiar dacă experienţele traumatice prin care au trecut părinţii sau bunicii nu sînt depozitate direct în ADN, o copie emoţională a acestora se poate regăsi imprimată în energiile dumneavoastră. Pot afirma cu certitudine că am văzut durerea sau curajul strămoşilor în energiile pacienţilor mei, pentru care devine o eliberare să afle că o energie ce li se pare străină vine de la o generaţie precedentă.

Îmi aduc aminte, de exemplu, că, imediat ce am atins chakra rădăcinii unei paciente, am simţit că voi descoperi o afecţiune în trupul său. Spre marea mea mirare, pe măsură ce exploram energiile fiecărei chakre, căutînd-o pe cea care purta boala, îmi dădeam seama că pacienta era perfect sănătoasă. M-am întors la chakra rădăcinii şi am pătruns din ce în ce mai adînc în straturile ei ; am fost cuprinsă de un sentiment groaznic că moartea se apropia cu paşi repezi. Nu reuşeam să găsesc energiile bolnave, dar spaima de moarte era săpată adînc în fiecare nivel al chakrei rădăcinii.

Am început să văd poveşti dureroase venind de la generaţii trecute, poveşti legate mai ales de femeile din familia ei, unele murind în chinurile facerii, altele stingîndu-se de foame, situaţii obişnuite dacă ne gîndim la circumstanţele vremurilor îndepărtate. Din energia pacientei creştea un sentiment de deznădejde, ea fiind convinsă că

nimeni nu o poate salva, că nu se poate face nimic pentru ea, că nu va supravieţui. I-am povestit femeii aceste lucruri şi i-am împărtăşit convingerea mea că sentimentul ei privind iminenţa morţii aparţinea de fapt nu ei, ci strămoşilor ei.

„Toată viaţa mea"– mi-a spus ea – „am avut senzaţia că moartea îmi dă tîrcoale. N-am putut înţelege niciodată de ce. Am apelat la terapie din dorinţa de a afla dacă temerile legate de moarte sînt cauzate de vreo traumă din copilărie. Deseori m-am dus pe la doctori ca să mă asigur că sînt sănătoasă. Nu sînt nici măcar în stare să mă implic într-o relaţie de teamă că partenerul ar reprezenta cumva motivul pentru care îmi voi pierde viaţa. Îmi dau seama că nu are nici o noimă, dar simt înăuntrul meu o forţă necruţătoare şi cred că acum am înţeles în sfîrşit de unde mi se trage".

Cu cît o cultură devine mai „civilizată", cu atît energia chakrei rădăcinii membrilor ei ajunge să fie tot mai tulbure. O modalitate directă de a cultiva această energie şi de a vă simţi mai sexy este să începeţi practicarea unei forme de dans în care impulsul primar al mişcărilor vine din pelvis. Chakra rădăcinii este în rezonanţă cu forţa vitală primordială a pămîntului. Eu personal sînt pasionată de dansul african liber, executat pe un ritm primitiv. A dansa pornind de la chakra rădăcinii înseamnă a dansa cu pămîntul.

Temelia chakrei rădăcinii se aseamănă unui far a cărui lumină este numită uneori căldură metafizică. Aceasta direcţionează energia atît în interior, cît şi în exterior, într-o spirală ascendentă care iese în afara corpului. Forţa propulsată către partea superioară a corpului pune în mişcare celelalte chakre, ajungînd pînă la chakra coroanei. În acest sens, viziunile din chakra coroanei îşi pot avea originea la fel de bine în ceruri ca şi la nivelul chakrei rădăcinii. Atunci cînd chakra rădăcinii este închisă, ai sentimentul că persoana în cauză e absentă ori imobilizată. În acest caz lipseşte ceva substanţial, şi anume valul de energie care porneşte de la chakra rădăcinii şi alimentează toate celelalte chakre.

Cînd chakra rădăcinii îşi proiectează forţa în afară, ea se conectează la alţi indivizi şi la mediu. Cu toate că puteţi să comunicaţi cu cei din jur şi prin intermediul celorlalte chakre, cea a rădăcinii are o însuşire specială. Ea emană o senzaţie de siguranţă şi de ancorare, făcîndu-i pe ceilalţi să se simtă în siguranţă din punct de vedere fizic; constituie un liant între sentimentele diverselor persoane. Dar poate transmite şi ameninţare, ostilitate, agresiune. Legătura cu semenii este în acest caz la un nivel primar.

Chakra rădăcinii este fundamentul pornirilor noastre celor mai viscerale, spre deosebire de motivele mai calculate. Astfel, de aici apar nevoile de a mînca, de a aduna, de a copula, de a fi în siguranţă, de a apăra un membru al familiei. Chiar şi impulsurile către onoare, loialitate, zel religios şi conflictele etnice pornesc mai degrabă de la acest nivel decît din gîndirea raţională.

Chakra rădăcinii este de fapt asociată cu natura noastră tribală. Ea este expresia unei forţe din univers care ne spune că, împreună, constituim un tot unitar. Prin chakra rădăcinii ne identificăm cu pămîntul, cu urmaşii noştri şi, în cele din urmă, cu toţi semenii noştri. Nu numai supravieţuirea individului, ci şi înlănţuirea

generaţiilor îşi au fundamentul energetic în această chakră. Faptul că mama sau tatăl vor sări în faţa gloanţelor pentru a-şi apăra progenitura ilustrează necesitatea de a continua linia genetică. Odată, cînd fiica mea s-a tăiat într-un ciob de sticlă de faţă cu mine, am simţit că un cuţit mi se înfige în chakra rădăcinii şi mă sfîşie de jos în sus. Din perspectivă istorică, această forţă reprezintă garanţia devotamentului nostru pus în slujba supravieţuirii tribului şi a tuturor membrilor săi. Într-un sens evoluat, este vorba, în zilele noastre, despre imboldul primar simţit de un număr tot mai mare de oameni de a admite necesitatea convieţuirii pe această planetă.

Mulţi indivizi manifestă o disociere la nivelul chakrei rădăcinii, astfel încît ajung să aibă credinţe primare sau reacţii de natură conflictuală. Poate că părinţii acestor persoane au fost atît de diferiţi unul de celălalt în viziunea şi valorile lor, încît i-au transmis copilului mesaje incompatibile sau poate că părinţii erau uniţi între ei, dar în opoziţie faţă de cultura sau natura fundamentală a copilului. Poate că imposibilul paradox de a fi fost abuzat de un părinte de altfel iubitor a dus la apariţia acestei falii. Poate că un bărbat e în conflict cu partea lui feminină, astfel că îşi blochează singur accesul la calităţile receptive, sau poate că o femeie este atît de speriată de energia masculină din jurul ei, încît nu îşi lasă propria latură masculină să o protejeze. Toate aceste falii apar în energia chakrei rădăcinii. Cînd o persoană este divizată în modul prezentat anterior, nivelurile superioare ale chakrei par a fi influenţate mai degrabă de experienţele de viaţă, pe cînd nivelurile mai profunde par a fi aliniate la natura intrinsecă a persoanei în cauză.

Viziunea mea personală asupra chakrelor se distanţează de principiile larg acceptate deja în trei puncte fundamentale. Eu sînt de părere că chakrele „inferioare" sînt la fel de relevante din punct de vedere spiritual ca şi cele „superioare". De asemenea, susţin că chakrele au culori mult mai complexe decît cele reprezentate în clasificările existente. În plus, cu toate că sexualitatea a fost corelată de mii de ani cu a doua chakră, în interpretarea mea ea ţine mai mult de chakra rădăcinii. Eu cred că bărbaţii care au acest sistem au dorit să lege libidoul de natura divină, şi nu de pornirea animalică, astfel că l-au disociat de impulsurile primare din chakra rădăcinii şi l-au promovat la nivelul chakrei creaţiei. Această categorizare a fost rareori contestată, dar mi se pare imposibil să ne imaginăm că sexualitatea izvorăşte din alt loc decît din chakra rădăcinii. Manifestarea sexualităţii, punerea în mişcare a fluidelor sînt percepute de individ la nivelul primei chakre, locul în care şi eu simt din punct de vedere energetic originile energiei sexuale. La femei, aceasta este chakra receptoare, pe unde pătrunde energia masculină şi unde se consumă uniunea sexuală. Atunci cînd o persoană a fost molestată sau îndepărtată de sexualitatea sa, cicatricile rămîn în prima chakră.

Energia chakrei rădăcinii caută energii similare, aşa cum un magnet atrage un altul sau cum rachetele termoghidate detectează căldura. Aceasta este natura atracţiei sexuale şi reprezintă o analogie la planul mamei-natură în vederea asigurării perpetuării speciilor. Sexul biologic joacă şi el un rol deoarece energia yin (feminină) este atrasă de yang (energia masculină). Dar, de vreme ce fiecare dintre noi are atît

energie yin, cît şi yang în chakre, nici un bărbat nu e sută la sută yang şi nici o femeie nu e sută la sută yin. Fiecare dintre noi reprezintă o combinaţie unică şi variaţiile cele mai spectaculoase intră în contradicţie cu stereotipurile referitoare la sexualitate.

Cu toate că pornirile sexuale apar atunci cînd chakra rădăcinii vrea să se conecteze la o altă chakră a rădăcinii, sexualitatea poate cuprinde toate cele şapte chakre, ceea ce o face atît de echivocă şi de minunată în acelaşi timp. O uniune sexuală în care toate cele şapte chakre se întîlnesc reprezintă o contopire a dorinţei de a trăi, de a crea, a năzuinţei către individualitate, dragoste, comunicare, conştiinţă extinsă şi comuniune spirituală. Ţinînd cont de faptul că unirea dintre două fiinţe îndrăgostite presupune interacţiunea celor şapte chakre structurate fiecare pe cîte şapte niveluri, în cazul în care calculul meu este corect, se ajunge la un total de 2 401 posibilităţi de exprimare a sexualităţii numai pe baza energiilor din chakre.

A doua chakră

Indiferent de circumstanţele din viaţa unei persoane şi de durerea pe care o simte, de multe ori zîmbesc fără să vreau cînd ajung la a doua chakră. Ea este un recipient sacru, un vas în formă de pîntece care adăposteşte impulsul către creativitate şi imaginaţie. Ea este energia care face un bebeluş atît de drăgălaş şi care hrăneşte de fapt embrionul. Chakra sacrală conţine o lume a bucuriei, a libertăţii şi a veseliei neafectate de traumele şi suferinţele vieţii. Este o zonă protejată, unde forţa creatoare se poate desfăşura în voie. În chakra a doua se dezvoltă fetusul, germinează proiectele imaginaţiei şi se revarsă în noi nemărginita acţiune creatoare a universului.

Chakra sacrală cuprinde zona dintre partea superioară a osului pelvian şi ombilic, şi anume intestinele subţire şi gros – organele care extrag din bolul alimentar hrana necesară noilor celule şi care elimină reziduurile –, precum şi uterul, ovarele şi trompele uterine – organele care contribuie la apariţia unei noi vieţi. Emblema celei de-a doua chakre este uterul ; cîteodată ovală, cîteodată rotundă, arată de fapt ca un pîntece chiar şi la bărbaţi şi reprezintă un loc al siguranţei, o lume de sine stătătoare în care energiile fundamentale ale trupului sînt libere şi descătuşate.

Energia celei de-a doua chakre seamănă cu aura care înconjoară corpul. Există şapte straturi în această aură, care arată ca nişte sfere concentrice şi care nu sînt suprapuse, asemenea nivelurilor pe care le percep în celelalte şase chakre. În mijloc se găseşte spaţiul protejat, acel „sine" esenţial anterior sacrificării, în stare pură, magnifică şi încîntătoare. Mă simt întotdeauna onorată atunci cînd trec pragul acestei porţi, spre sanctuarul intim al persoanei respective. În acele momente mă bîlbîi de emoţie la ceea ce văd şi simt acolo şi la ceea ce aflu despre pacient. Acesta, la rîndul lui, se simte „văzut" şi recunoscut la adevărata valoare, astfel că uneori mi se spune: „Dintotdeauna mi-am dorit ca şi această parte a mea să fie cunoscută". Mai mult, atunci cînd încep să descriu ceea ce observ, pacienţii îşi amintesc deseori de o părticică din ei care rămăsese uitată, o anumită inocenţă, veselie, bunătate ori generozitate.

În vreme ce prima chakră este esenţială pentru supravieţuirea organismului, a doua e locul în care sufletul se întîlneşte cu trupul. Din punctul meu de vedere, aceasta este cel mai puţin înţeleasă dintre toate cele şapte chakre. Rolul ei este redus uneori doar la „funcţiile sanitare", care cuprind vezica urinară şi intestinele, şi la „funcţiile de dormitor" ale organelor sexuale. Din experienţa mea, a doua chakră reprezintă subsolul unei case foarte mari. Cu ombilicul în partea superioară, a doua chakră este cordonul energetic care vă conectează încă la energiile creatoare pure ce vă hrănesc fiinţa, aşa cum cordonul ombilical e cel care v-a legat de mamă în perioada intrauterină.

A doua chakră scoate la lumină caracterul plăcut al sufletului, sinele neprihănit, aşa cum era el înainte de confruntarea cu greutăţile vieţii. Atunci cînd oamenii meditează şi iau contact cu esenţa adevărată şi nepreţuită dinlăuntrul lor, ei intră în contact cu energia înmagazinată în interiorul celui mai profund nivel din a doua chakră. Oamenii cu un puternic centru energetic la nivelul celei de-a doua chakre tind să iradieze o atmosferă care îi face pe ceilalţi să se simtă iubiţi şi în largul lor. Asemenea unui pîntece, această energie se constituie într-o casă în care ceilalţi se pot adăposti.

Deseori în cultura occidentală, relaţia dintre chakra a doua şi a treia devine problematică. Laura se afla într-o stare de nedescris atunci cînd a luat hotărîrea să parcurgă cîteva sute de kilometri pentru o şedinţă de terapie cu mine. Încerca în felul acesta să păstreze secretul faţă de cunoscuţi în ceea ce priveşte starea în care se afla. Suferea de alcoolism cronic, iar viaţa ei începea să se prăbuşească. Trecuseră deja 20 de ani de cînd începuse să bea. Medicul îi atrăsese atenţia că ficatul era distrus aproape în întregime şi că inima şi creierul îi fuseseră grav afectate. În ciuda dependenţei de alcool, se dovedise totuşi a fi o femeie de afaceri de succes, dar în anul precedent venirii la cabinetul meu afacerea ei ajunsese în pragul falimentului. Majoritatea prietenilor o părăsiseră, iar fiica ei nu dorea să o mai vadă vreodată.

Mama Laurei fusese, la rîndul ei, beată mai tot timpul, pe durata sarcinii. Laura a fost un sugar intoxicat cu alcool, iar patima ei era adînc înrădăcinată în biochimia ei. Părinţii ei avuseseră o relaţie instabilă, stropită din belşug cu băutură, iar Laura avusese parte de prea puţine bucurii în copilărie. La vîrsta maturităţii, avea un respect de sine foarte scăzut şi se învinuia întruna pentru numeroasele erori de judecată şi pentru neputinţa de a se opri din băut.

Venise la mine cu speranţa că i-aş putea reda sănătatea, în special pe cea a ficatului, ceea ce ar fi însemnat şi o şansă de a pune ordine în propria viaţă. Fusese internată de multe ori la dezalcoolizare, însă nu putuse căpăta acel echilibru interior care să o ferească de recidivă. Deseori se sabota singură şi îi era extrem de ruşine de ceea ce ajunsese.

Deşi ştiam că va trebui să lucrez foarte mult la a treia chakră, unde se găsea ficatul ei cuprins de boală, am intuit că salvarea venea de fapt de la a doua chakră. Cînd am simţit acest centru energetic, am rămas fără grai ; am fost atît de emoţionată, încît am plîns. Era de o culoare indigo, dintre cele mai pure pe care le văzusem pînă atunci, ceea ce m-a făcut să cred că ea era de fapt o vindecătoare. Aşa cum unii

oameni fac plantele să crească ca nimeni alţii, era evident că Laura dispunea de o energie care îi putea vindeca pe cei din jur cu o simplă atingere. Ea însă nu îşi dădea seama deloc de acest lucru, în parte pentru că a treia chakră îi spunea cu vehemenţă ce persoană rea şi ratată era. Toate organele sale interne abia funcţionau, iar energiile nu circulau deloc cum trebuie. Ficatul arăta rău de tot, rinichii erau suprasolicitaţi, iar pancreasul mărit îi cauza crize grave de hipoglicemie.

Cu toate acestea, Laura era personificarea „vindecătorului rănit". Îmi doream aşa de mult să îi arăt ce vedeam în chakra ei! Îmi dădeam seama că ar putea depăşi o enormă barieră dacă şi-ar da seama ce capacităţi extraordinare de vindecare erau ascunse în ea. Cîmpul său energetic era extrem de mare şi plin de o forţă care vindeca prin simpla proximitate. Dacă ar fi ştiut de darul pe care îl avea, ar fi căpătat o motivaţie nemaipomenită în încercarea de a-şi depăşi dependenţa.

Chiar de la prima noastră şedinţă, a putut simţi frumuseţea celei de-a doua chakre, iar la următoarea şedinţă senzaţiile ei se acutizară. Această experienţă a fost pentru ea o mare sursă de consolare şi a motivat-o să-şi refacă viaţa şi să lase patima pentru alcool în urmă.

Am putut să văd în chakra ei că vîrsta inocenţei de care nu avusese parte reprezenta încă un potenţial energetic latent. Era foarte trist pentru mine să constat acest lucru. Pe lîngă faptul că alcoolul îi afectase organismul încă din perioada intrauterină, doar prin băutură reuşea să depăşească inhibiţiile şi să se apropie de copilăria pierdută. Alcoolul şi drogurile deveniseră indispensabile în călătoria spre acest tărîm. Cu toate acestea, Laura poate realiza acum acelaşi lucru prin simpla deschidere a celei de-a doua chakre. Deşi drumul pe care îl are încă de parcurs pentru a-şi recăpata integritatea fizică şi emoţională este lung, ea a pornit în această călătorie cu o ambiţie de nedescris care mă face să fiu optimistă în ceea ce o priveşte. Laura este o persoană cu care am o mare plăcere să lucrez. Chakra ei este nemaipomenită, creativă, liberă, plină de viaţă, iar rîsul vesel o cuprinde de fiecare dată cînd se mai destramă un obstacol dintre chakra şi conştiinţa ei.

Chakra sacrală la muzicieni şi la artişti are deseori o natură extraordinară, expansivă şi bogată în culori, texturi şi complexitate, dar extrem de delicată în acelaşi timp. Creativitatea desăvîrşită este foarte susceptibilă cînd are de-a face cu criticile şi cu manipularea, mai ales în copilărie. Mulţi oameni înzestraţi cad pradă obsesiei părinţilor de a le cere copiilor tot mai mult, fapt vizibil în felul în care sinele şi energia din a treia chakră determină aptitudinile ce vor contribui la îndeplinirea scopurilor eului. În loc să se bucure de gloria capacităţii creatoare, aceşti indivizi aud mereu vocea părintească amintindu-le fără încetare că nu sînt suficient de buni.

Unul dintre cele mai importante lucruri care trebuie reţinute despre a doua chakră este faptul că ea nu facilitează înţelegerea, pentru aceasta fiind nevoie de aportul celei de-a treia chakre. Chakra a doua este condusă de încredere în viziunea de ansamblu. Este mai degrabă artistică în logica ei decît liniară, mai mult copilăroasă decît sofisticată, mai mult organică decît doctrinară, mai curgătoare şi mai puţin limitată de timp, mai mult inocentă decît vicleană, mai mult încrezătoare decît suspicioasă, mai liberă şi mai puţin responsabilă.

Primele trei chakre acţionează foarte diferit în circumstanţe extreme, cum ar fi crima. Oamenii nu devin asasini pornind de la energia celei de-a doua chakre, indiferent de cîtă durere, mînie ori frustrare este înmagazinată în straturile ei superioare. O persoană poate deveni astfel cel mult isterică, deoarece impulsul către crimă porneşte din energia primei chakre, iar premeditarea, cum ar fi răzbunarea şi conflictul, este catalizată de a treia chakră.

În general, a doua chakră este văzută ca avînd culoarea portocalie, însă eu am identificat şi alte culori, incluzînd toate culorile toamnei. Atunci cînd practicianul pătrunde în centrul protejat la chakrei, el vede uneori un cîmp întreg de culori. Eu am văzut nuanţe de roşu şi de albastru, de safir şi indigo. Am remarcat, de asemenea, *culoarea vieţii*[3] la anumiţi pacienţi, acea parte a cîmpului aurei din a doua chakră ce rămîne neschimbată de la naştere pînă la moarte. Culoarea vieţii este o continuitate de la începutul şi pînă la sfîrşitul existenţei. Uneori, aceasta nu îi aparţine direct persoanei în cauză, ci copilului pe care urmează să îl conceapă, lucru constatat atît în cazul bărbaţilor, cît şi al femeilor.

Energiile din a doua chakră reflectă, de asemenea, capacităţile naturale ale unei persoane de a vindeca. La oamenii cu o înzestrare deosebită ca vindecători se observă un volum mare de energie asemănătoare unei vibraţii protectoare în formă de pîntece, care se extinde în exterior în aşa fel încît cei din jur se pot aşeza în ea ca şi cum ar sta în braţele cuiva. Aceşti vindecători au în chakra a doua o nuanţă puternică de albastru sau de indigo. Indigoul este în mod tradiţional culoarea celei de-a şasea chakre, ce are legătură cu forţa spirituală. Prezenţa indigoului în a doua chakră indică natura spirituală la nivelul trupului, mai mult decît o cunoaştere intuitivă. E ca şi cum energia cordonului ombilical este încă activă şi primeşte informaţii din univers. Puterea minţii şi sinele nu sînt implicate; deschiderea de la nivelul trupului este cea care dă naştere forţei vindecătoare.

A treia chakră

Chakra plexului solar este forţa care susţine identitatea individului. Egoul – sentimentul pe care-l aveţi în legătură cu ceea ce sînteţi sau nu sînteţi – este încastrat în aceste energii: „Acesta sînt eu. Acesta este cel ce vreau să fiu. Acesta este felul în care doresc să fiu perceput".

A treia chakră deţine energia diferenţierii şi a afirmării, de aceea mai este numită chakra forţei. Ca de obicei, adevărul este însă mult mai complex decît se poate vedea într-o simplă denumire. A treia chakră porneşte de la ombilic şi ajunge la cutia toracică, guvernînd mai multe organe interne decît oricare alt centru energetic. Pe partea ei dreaptă se găsesc ficatul şi vezica biliară, iar pe cea stîngă splina, stomacul şi pancreasul. În partea central-superioară a chakrei se află diafragma. Rinichii şi glandele suprarenale sînt poziţionate în spate. Fiecare dintre aceste organe are propriul ritm şi acţionează ca un cîmp de forţă în cadrul cîmpului mai mare al chakrei. Fiecare contribuie la sarcina complexă de a da formă unei individualităţi distincte din infinitatea de posibilităţi a moştenirii genetice a omului.

Funcţia fiecărui organ intern este dublată în viaţa emoţională. Să luăm în considerare organele celei de-a treia chakre. Reprezentînd sistemul de filtrare a toxinelor din sînge, rinichii reprezintă, la nivel emoţional, prototipul fricii şi al prudenţei, caracteristici care ajută la identificarea şi eliminarea pericolelor. Ficatul, această uzină care distruge tot ceea ce este periculos pentru organism, e prototipul furiei autoprotectoare. Glandele suprarenale, acest sistem de alarmă care dezvoltă volume extraordinare de energie în situaţii de urgenţă, reprezintă prototipul reacţiei la panică, ce vă mobilizează într-o situaţie de criză. Pancreasul, producătorul de sucuri metabolice, este prototipul asimilării. Organul care elimină aerul rezidual în afara organismului, şi anume diafragma, e modelul contemplării şi al renunţării la ceea ce este trecător în viaţă.

Pe lîngă diversele influenţe venite din partea organelor dominate de a treia chakră, identitatea, voastră este modelată, de asemenea, de familie şi de cultură. Natura dumneavoastră fundamentală, moştenirea genetică şi spirituală, este responsabilă numai de o parte a identităţii. A treia chakră este profund influenţată de lumea din jur. Aici se înregistrează mesajele venite din partea părinţilor. Aici se codifică aşteptările din partea societăţii. Aici se produce fricţiunea între „cine sînt", „ceea ce vor alţii ca eu să fiu" şi „cine ar trebui să fiu". Aceste conflicte apar din stadiile timpurii ale învăţării şi lovesc exact în centrul corpului uman. Energia pură şi inocentă a celei de-a doua chakre se ridică la nivelul creuzetului chakrei a treia, unde întîlneşte o multitudine de forţe contradictorii ; energia este trasă şi împinsă, întinsă şi contractată, împrăştiată şi reamalgamată.

A treia chakră este singura care are de obicei culoarea ce i se asociază în mod tradiţional, şi anume galbenul. Am remarcat aici toate nuanţele imaginabile de galben, ce relevă multe informaţii. Un galben mai stins, asemănător culorii spicului de grîu, indică faptul că starea chakrei a treia este stabilă. Dimpotrivă, o culoare puternică şi strălucitoare arată o energie efervescentă, asemenea fulgerului sau unei centrale nucleare.

Caracteristicile asociate chakrei a treia sînt în mare măsură opusul celor întîlnite la chakra a doua. Chakra plexului solar este mai mult logică decît artistică, mai mult sofisticată decît copilăroasă, mai mult doctrinară decît organică, mai mult vicleană decît inocentă, mai mult suspicioasă decît încrezătoare, mai mult responsabilă decît fluctuantă. Dacă a doua chakră e receptaculul copilului natural, a treia chakră este cea a părintelui autoritar. Pe cînd a doua chakră se comportă mai mult ca emisfera cerebrală dreaptă, a identităţii, a treia „gîndeşte" mai mult decît emisfera stîngă. Gîndirea chakrei a treia este diferită de cea a chakrei a şasea. Gîndirea la nivelul acesteia din urmă este mai profundă, mai detaşată şi mai cerebrală. La nivelul chakrei a treia, gîndirea se împleteşte cu identitatea, cu temerile şi cu nevoile sinelui.

Energia chakrei a doua poate fi separată de chakra a treia sau de celelalte chakre superioare. Între chakrele a doua şi a treia există un sistem energetic denumit fluxul centurii, la care ne vom referi mai tîrziu, în capitolul 8. Fluxul centurii, adică traseul energetic din jurul taliei, se poate transforma într-un perete uriaş, segregînd a doua chakră şi inhibînd spontaneitatea naturală şi încrederea care izvorăsc de aici. Atunci cînd se petrece acest fenomen, şi aceasta se întîmplă des în civilizaţiile occidentale, persoana în cauză devine prada urii nemiloase îndreptate către propria fiinţă, fapt care îşi are originile deseori în încercările chakrei a treia de a da formă unei identităţi ce diferă semnificativ de copilul natural aflat în a doua chakră. Odată ce se restabileşte legătura dintre chakrele a doua şi a treia, creşte nivelul energetic, se cristalizează imaginea unui sine mai bun, mai blînd şi mai sincer, iar tendinţa de autoflagelare începe să dispară în lumina noii cunoaşteri.

Departe de mine intenţia de a minimaliza valoarea funcţiei chakrei a treia doar pentru a face opinie separată faţă de cei care îi acordă prea multă importanţă. În ceea ce priveşte evoluţia umanităţii, civilizaţia vestică a fost avanpostul dezvoltării chakrei a treia pînă la noi niveluri nemaiîntîlnite în exprimarea individualităţii. Niciodată în istorie nu au fost conştiinţa şi exprimarea individuală atît de independente faţă de gîndirea grupului, tradiţiile trecutului sau manifestările naturii. Acesta este un experiment măreţ şi sacru pe care se clădeşte viitorul umanităţii, împreună cu soarta planetei. Dacă vom reuşi, pămîntul va deveni un paradis pe care puţini şi-l pot închipui de pe acum.

Însă, pe măsură ce cultura a transformat ridicarea în slăvi a chakrei a treia, egoul, într-o obsesie colectivă, s-a pierdut accesul la resursele pe care le furnizează celelalte chakre. Viaţa noastră împreună cu natura şi cu instinctele primare, aprecierea faţă de inocenţa creatoare, legătura de iubire cu natura şi cu semenii noştri şi exprimarea sa, capacitatea noastră de a călători în alte niveluri ale conştiinţei şi cunoaşterea conexiunii noastre cu universul au fost date uitării. Ca societate, poate că am pariat greşit pe această chakră, însă, în acelaşi timp, am pătruns cu individualitatea noastră în dimensiuni greu de imaginat în trecut, lucru necesar, de altfel, pentru planul mai vast al cosmosului. Din punct de vedere cultural această situaţie nu se va schimba peste noapte, însă la nivel personal aveţi posibilitatea de a realiza un echilibru sănătos între chakre şi puteţi începe acest proces prin exerciţiile prezentate ulterior în acest capitol.

A patra chakră

Chakra inimii se ridică la nivelul faimei sale. Oamenii a căror chakră este dezvoltată „văd", „aud", îi „simt" pe cei din jur prin filtrul chakrei inimii şi îi apreciază în funcţie de natura ei afectuoasă. Energiile lor se revarsă în exterior, către ceilalţi, şi caută o legătură de la inimă la inimă. Aceşti oameni evaluează o acţiune în funcţie de intensificarea sau de temperarea probabilă a iubirii din locul unde se petrece respectiva acţiune. O persoană dominată de chakra inimii este condusă mai mult de „inimă" decît de „creier", mai mult de simţire decît de raţiune, mai mult de dragoste decît de logică.

Pe lîngă inimă, în zona chakrei a patra se află pericardul, timusul şi plămînii. Această chakră este caliciul bucuriei şi al întristării deopotrivă şi are nevoie de protecţia pe care pericardul i-o oferă. Pericardul este ca un sac ce înconjoară inima şi o protejează. Inima este de fapt singurul organ din corp care nu se poate autoapăra.

Pe cînd toate celelalte organe dispun de propriul sistem defensiv, doar inima, iubind necondiţionat trupul, e cu adevărat făcută pentru dragoste, şi nu pentru război, pompînd fără încetare fluidele hrănitoare acolo unde este nevoie de ele. Pericardul este paznicul ei, comportîndu-se asemenea unui cavaler care îşi apără regina. El este, de asemenea, un secretar personal iscusit, acţionînd ca un tampon între inimă şi cerinţele fluctuante din partea altor organe interne. Meridianul triplu cald, de exemplu, poate atrage energiile tuturor organelor atunci cînd este declanşată reacţia de imunizare, însă pericardul îl împiedică să acţioneze şi asupra inimii. Inima are nevoie de această protecţie completă tocmai pentru că ea este cea care ţine organismul în viaţă.

Una dintre problemele civilizaţiei moderne este faptul că, la mulţi indivizi, chakra inimii este subdezvoltată, iar principiile ei nu sînt reprezentate suficient în multe instituţii. Dar nici faptul de a avea o chakră a inimii mult mai mare şi în dezechilibru faţă de celelalte nu este în folosul individului. Mulţi dintre noi „iubesc prea mult". Se identifică prea mult cu durerea altora şi suferă atît de tare pentru ei, încît devin handicapaţi din punct de vedere sentimental, codependenţi şi incapabili de a avea o relaţie reuşită, exact cum se întîmplă şi în cazul celor cu o chakră atrofiată. Iubirea peste măsură în pofida raţiunii, dorinţa ca persoana cealaltă să nu sufere conduc de fapt la limitarea alegerilor oferite celui drag, astfel că atît cel care iubeşte, cît şi cel ce este iubit devin afectaţi. În acest sens, desăvîrşirea celor ce iubesc se face nu prin amuţirea chakrei inimii, ci prin efortul de a realiza un echilibru mai stabil între chakre şi de a permite fiecăreia să îşi manifeste forţa.

Chakra inimii mai este numită şi chakra mijlocie, fiindu-i asociată de obicei culoarea din mijlocul spectrului, şi anume verdele. Verdele descrie o energie proaspătă şi echilibrată. Nuanţa de smarald în chakra inimii indică faptul că energia dragostei nu se revarsă doar asupra celorlalţi, ci hrăneşte şi sinele. Şi în chakra inimii pot fi prezente mai multe culori. Auriul şi rozul pal indică o calitate efervescentă. Auriul reflectă dragostea universală spre care oamenii se îndreaptă aşa cum o fac atunci cînd simt căldura soarelui, cu toate că aceşti „amanţi universali" au parte de legături personale pline de complicaţii. Rozul pal apare la cei care sînt buni, afectuoşi şi care au capacitatea specială de a vedea binele în ceilalţi. Uneori observ un maro închis, cu o textură de catifea chiar deasupra inimii. E o privelişte minunată, deoarece apare la oamenii care au învăţat despre dragoste pe parcursul mai multor vieţi şi, în urma suferinţelor inimii, au căpătat darul de a împărtăşi atît dragostea universală, cît şi pe cea intimă.

Inima în sine este un organ neapreciat la adevărata lui valoare în culturile moderne. Cu toate că noi sîntem impresionaţi în primul rînd de rezistenţa ei ca pompă organică, în cele mai multe culturi indigene se crede că nu în creier, ci în inimă îşi află sediul gîndirea. Recent, spre uimirea tuturor, am aflat că şi inima gîndeşte. Cercetătorii de la University of Melbourne au demonstrat că inima posedă un sistem nervos şi că poate lua decizii separate de cele ale creierului, reglînd, de exemplu, ritmul cardiac. Mai mult, unda electrică produsă de bătăile inimii are o amplitudine de aproximativ 50 de ori mai mare şi o putere de o mie de ori mai mare decît cele ale unei unde cerebrale. Ca rezultat, inima tinde să dicteze creierului şi celorlalte organe sincronizarea la propriul ritm, aşa cum, de exemplu, într-o cameră plină de ceasuri cu pendul, toate ceasurile îşi vor sincroniza în cele din urmă ticăitul cu al ceasului care are cel mai mare pendul[4]. Corpul uman este condus de inimă într-o mai mare măsură decît ne-am putea închipui. Inima, aşa cum afirma Pascal, „are raţiunile ei pe care raţiunea nu le cunoaşte".

A cincea chakră

Dacă iubirea izvorăşte din chakra inimii, comunicarea este produsul chakrei gîtului. Această chakră a fost considerată drept Sfîntul Graal al chakrelor, deoarece conţine informaţii provenite de la toate. Energia de la chakrele a şasea şi a şaptea coboară prin laringe către partea inferioară a corpului, pe cînd energia provenită din rădăcină, abdomen, plexul solar şi inimă urcă trecînd prin laringe în drumul lor către cap. Toate aceste energii şi informaţii sînt „metabolizate" în receptaculul sacru al chakrei gîtului, sînt desfăcute şi refăcute într-o formă care devine expresia unică a individului în lume.

Chakra gîtului îşi exercită influenţa asupra glandei tiroide, ale cărei secreţii domină metabolismul. Metabolismul implică două procese : catabolismul şi anabolismul. Catabolismul înseamnă transformarea unor substanţe în scopul producerii de energie. Anabolismul duce la crearea unor noi ţesuturi prin asimilarea substanţelor mai simple. Aşa cum glanda tiroidă descompune hrana şi o sintetizează pentru a întreţine corpul, chakra gîtului transformă energiile care circulă prin ea şi le sintetizează pentru a întreţine energia organismului. De asemenea, omul vorbeşte prin chakra gîtului, cea mai caracteristică formă umană de exprimare.

Culorile cel mai des întîlnite în chakra gîtului sînt albastrul transparent sau turcoazul. Asemenea celorlalte chakre, aceasta este alcătuită din energii spiralate, dar, spre deosebire de celelalte, la examinarea atentă a energiilor, am identificat în aceeaşi măsură şi depozite de energie. Ele sînt plasate în partea superioară şi cea inferioară ale gîtului asemenea unor poduri care leagă creierul de tors. Energia celorlalte chakre este transportată prin şapte coloane de-a lungul gîtului, înlesnind comunicarea în ambele direcţii, şi circulă într-un sens sau altul simultan de-a lungul lor, deplasîndu-se ascendent în unele coloane şi descendent în altele. Cele trei depozite energetice aflate pe partea stîngă a laringelui sînt catabolice. Ele au funcţia de dezasimilare. Cele trei depozite de pe partea dreaptă sînt anabolice şi, prin urmare, sintetizează energia. Al şaptelea depozit, ce se regăseşte în partea frontală, are rolul de a menţine echilibrul proceselor anabolice şi catabolice care determină metabolismul. Energiile care traversează emisferele stîngă şi dreaptă ale creierului trec şi prin chakra gîtului.

Cele două probleme comportamentale întîlnite la oameni şi determinate de chakra gîtului sînt dificultatea de a se exprima răspicat şi imposibilitatea de a tăcea.

Capacitatea de aserțiune este un proces anabolic – a pune lucrurile la olaltă și a le exprima. A tăcea din gură este un proces catabolic – a primi și a asimila. Dacă în depozitele catabolice este stocată prea multă energie, avem de-a face cu o persoană care are dificultăți de exprimare. Dacă excesul de energie se regăsește însă în depozitele anabolice, acea persoană nu știe cînd să păstreze tăcerea.

La un moment dat am avut de a face cu o pacientă tînără, dezghețată și foarte deschisă. Avea opinii puternice, pe care le susținea cu tărie, fiind admirată pentru acest lucru. Cu toate acestea, lăsa mult de dorit în ceea ce privește găsirea momentului și situației potrivite pentru a se exprima. Pînă și ritmul organic i se accelera, ca și cum motorul său era turat din ce în ce mai tare.

Problema ei de cîțiva ani consta în usturimile cronice din gît. Fusese la cabinete de medicină atît tradițională, cît și convențională și era conștientă de paradoxul apariției acestei vulnerabilități fizice chiar în aria ce constituia punctul ei forte. Explicația era simplă din punctul meu de vedere. Cînd am examinat chakra gîtului, am remarcat că depozitele energetice anabolice (cu rol de sintetizare, construcție, eliberare în exterior) străluceau într-un mod nemaiîntîlnit, pe cînd depozitele catabolice (cu rol de dezasimilare și recepție) păreau slăbite și lipsite de viață.

Pacienta considera că deține „adevărul", însă nu putea *primi* adevărurile celorlalți. Structura ei anabolică era atît de evidentă și intimidantă pentru cei din jur, încît în viața ei nu exista nici un pic de intimitate, iar atunci cînd îi rănea pe ceilalți prin cruzimea ei, tot ea era cea care îi judeca, spunînd că ei refuzau să vadă „adevărul".

Ca terapeut, puteam să o ajut, astfel încît durerile din gît să dispară, însă aceasta era doar o rezolvare de moment. I-am comunicat faptul că simptomele aveau să reapară la un moment dat, însă pacienta nu putea înțelege acest lucru. Energiile din chakra gîtului ei se mișcau cu o viteză prea mare pentru a recepționa mesajele venite de la mine. Eu nu dispun de o chakră a laringelui puternică, astfel că unii oameni nu mă aud. Nici pacienta nu era mai receptivă la cuvintele mele decît chakra gîtului ei la intervențiile mele. Durerile de gît i-au revenit, așa am încît am decis că, pentru a o ajuta, trebuie să lucrez cu chakra inimii. Aceasta poate transmite chakrei laringelui o astfel de energie încît să determine mai multă finețe, o mai bună apreciere a situației și o sincronizare cu aceasta. La a doua ședință, am extras din adîncul chakrei inimii energii pe care le-am redirecționat către chakra gîtului. Speram ca puterea afecțiunii pentru semeni să balanseze compulsia ei de a-și exprima punctul de vedere absolut.

De asemenea, am îndemnat-o pe femeie să își cuprindă gîtul cu ambele mîini, în speranța ca ea să simtă cum energiile se concentrau pe o parte mai mult decît pe cealaltă. În centrul chakrei laringelui se află osul hioid. Acesta funcționează ca un giroscop, echilibrînd emisferele cerebrale și imprimînd ritmul adecvat metabolismului. Osul hioid al pacientei mele părea a fi înțepenit, asemenea unei trahee rămase permanent deschise. I-am arătat cum să realizeze un echilibru mai bun în chakra gîtului prin exerciții de întindere a gîtului și a osului hioid. În cele din urmă, ritmurile i s-au încetinit și pacienta a început să reacționeze la ceea ce îi transmiteam.

Pe măsură ce temporizarea i s-a echilibrat, femeia a reușit să le dea și celorlalți ocazia să se exprime, să își poată cîntări propriile vorbe și tonul vocii. Ca rezultat, a devenit mai plăcută, iar în plus, s-a ales și cu un alt beneficiu nesperat, și anume o pierdere a surplusului în greutate rezultată în urma echilibrării metabolismului. Însă cel mai evident rezultat al terapiei a fost vindecarea definitivă a usturimilor din gît.

O altă pacientă a mea era exemplul problemei opuse și mult mai des întîlnite, și anume incapacitatea de a se exprima. Poate din pricina moștenirii genetice, din dorința de a nu răni, din teama de a face valuri sau din frica de repercusiuni, chakra gîtului la unii oameni devine slăbită pe partea ei anabolică, punîndu-i în dificultatea de a-și exprima părerile. Pacienta în cauză era o femeie adorabilă, bună la suflet, cu un caracter diplomat și avea o voce foarte frumoasă. Cei din jur o simpatizau în mod necondiționat. Era, de asemenea, o persoană sinceră, însă nu dorea să intre în conflict cu opiniile altora, așa că adesea prefera să aștepte cu mult peste momentul oportun pentru a-și exprima dorințele sau nevoile.

Ea a venit însă la mine pentru că glandele paratiroide nu descompuneau calciul. Era vorba despre o stare gravă, din cauza căreia se lua în considerare chiar posibilitatea unei intervenții chirurgicale. Nivelurile cele mai profunde ale chakrei gîtului indicau o multitudine de vieți în care ea îi ajutase pe cei din jur să meargă înainte și să își afirme nevoile. Petrecuse foarte mult timp sprijinindu-i pe alții.

Calciul contractă mușchii și contribuie la construirea fibrelor musculare. Stilul de viață al pacientei mele întrupa deschiderea și expansiunea, însă îi lipsea „fibra". Glanda paratiroidă făcea ca mușchii să rămînă într-o stare atrofiată, prin lipsa aportului de calciu. Pentru a regla procesul de schimb de substanțe la nivelul mebranelor celulare, calciul trebuie să reacționeze cu potasiul, sodiul și magneziul. În organismul ei, acest schimb de substanțe se producea clar în detrimentul absorbției.

Nu era deloc de mirare faptul că toate relațiile importante din viața ei erau susținute numai prin eforturile sale. Știa totul despre prieteni și despre apropiați și era prima care alerga să îi consoleze, în schimb ea nu se arăta nimănui așa cum era ea de fapt. Nedorind să devină o povară, îi ținea pe toți ceilalți la distanță. Această reținere era de fapt o formă de egoism, dar ea nu o vedea deloc astfel.

Am examinat diversele sisteme energetice din trupul ei și am ajuns la concluzia că sursa neplăcerilor părea a fi chakra gîtului. A fost nevoie de ceva timp pentru ca glandele paratiroide să înceapă descompunerea calciului, iar vorbele ei să exprime nevoile sale. Schimbarea majoră s-a produs nu numai în chimia corpului, ci și în sistemul ei de valori. Ea a ajuns să își poată exprima vederile, refuzurile și nevoile. Așa cum se și întîmplă deseori după o schimbare interioară de mari proporții, a început să atragă și alte tipuri de oameni, și anume cei care pot să primească, dar și să ofere.

A șasea chakră

În chakra a șasea se găsesc ochii, urechile, glanda pituitară, hipotalamusul și creierul, cu excepția părții superioare a acestuia din urmă, care se află în a șaptea chakră. Pe cînd chakrele a doua și a treia reprezintă stațiile energetice unde se făurește *sinele*

(chakra a doua) şi unde se dă formă *identităţii* persoanei (chakra a treia), chakrele a şasea şi a şaptea sînt staţiile energetice unde transcende o altă formă separată a sinelui şi a identităţii de sine. A şasea chakră realizează acest lucru în două feluri. Capacitatea cortexului uman de a realiza operaţii mentale abstracte face posibil ca omul să transceandă dincolo de viaţa corporală. Putem călători în trecut sau în viitor, în imaginar, în posibil, în lumea simbolurilor, a teoriei şi a înţelesului şi deseori o şi facem. Tot prin energiile chakrei a şasea putem să transcendem dincolo de identitatea noastră obişnuită şi să accesăm un plan spiritual care ne duce în alte dimensiuni ale spaţiului şi timpului. Astfel devin posibile comunicarea telepatică, previziunea, însă, şi mai important, se reglează radarul nostru pentru a capta energiile mai subtile care scapă simţurilor noastre obişnuite.

Defectul pe care mulţi dintre noi îl au la nivelul chakrei a şasea este că sînt atît de prinşi de abstracţiuni, constructe mentale şi închipuiri, încît eludează de fapt procese mult mai rafinate. Chakra a şasea ajunge astfel să fie dominată de o gîndire necorelată cu moduri mai subtile de cunoaştere. A vedea culoarea energiei, a percepe călăuzirea venită din altă dimensiune şi a stabili raporturi telepatice cu ceilalţi reprezintă modalităţi naturale prin care chakra a şasea poate recepta existenţa înconjurătoare. Cei care dispun de capacităţi intelectuale strălucite ajung deseori să ignore partea spirituală a chakrei a şasea. Mintea lor e în stare de o asemenea performanţă intelectuală, încît nu recunosc sau nu folosesc o formă de magie mai puţin familiară, dar mult mai spectaculoasă.

Însă cunosc un bărbat ale cărui puteri subtile specifice chakrei a şasea sînt incredibil de mari. El trăieşte din „închirierea" acestor abilităţi, utilizîndu-şi puterile spirituale pentru a-i ajuta şi a-i impresiona pe ceilalţi. Totuşi, chakrele a doua, a treia şi a patra nu sînt bine dezvoltate, dar aceasta nu îl împiedică să atragă o mulţime de susţinători folosindu-se numai de puterile chakrei a şasea, fapt care a făcut inutilă dezvoltarea capacităţii de a-i iubi sau de a-i respecta pe cei din jur. El deţine întotdeauna controlul asupra situaţiei, nu îşi împarte puterea cu nimeni şi trăieşte într-o lume a ierarhiilor în care el este vîrful. Deoarece chakra rădăcinii şi cea a gîtului sînt şi ele puternice, nu întîmpină nici o dificultate în a-şi exprima opiniile sau puterea şi o face cu multă lipsă de tact. E adevărat că trăim într-o lume care îi ridică la rang de guru pe aceia dintre noi înzestraţi cu puteri spirituale deosebite, însă le facem o defavoare tolerîndu-le egourile nemăsurate şi lipsa de generozitate. În acelaşi timp ne facem o defavoare nouă înşine atunci cînd le acceptăm autoritatea şi monopolul asupra surselor profunde de cunoaştere din fiecare dintre noi.

Indivizii născuţi în civilizaţia occidentală sînt diferiţi în general în ceea ce priveşte structura energetică în chakrele a şasea şi a şaptea faţă de cei din alte părţi ale lumii. La vestici, energia din chakra a şasea este foarte consistentă în gîndire şi umple centrul energetic pînă la refuz. A şasea chakră o poate bloca pe a şaptea, poluînd-o printr-o revărsare de energie mentală confuză. Mărturisesc că nu am întîlnit acest fenomen în culturile mai puţin axate pe dezvoltarea intelectului şi în care căile de cunoaştere subtile nu sînt obstrucţionate de aceste turbulenţe ale gîndirii.

A şasea chakră, văzută ca forţă a minţii, atinge cel mai scăzut nivel atunci cînd devine instrumentală în manifestarea geloziei, a spaimei, a lăcomiei sau a jocurilor de putere generate în chakra a treia. Individul crede în acest caz cu tărie în percepţiile şi interpretările distorsionate ale egoului şi acţionează în baza lor cu toată încrederea. Din păcate, deciziile nu sînt însă luate acolo unde trebuie. De multe ori sinele se dezvoltă şi acumulează cunoştinţe în urma încercărilor şi erorilor şi, cu cît chakrele a şasea şi a treia sînt mai diferite una de alta, cu atît ele hrănesc mai mult egoul în loc să-l protejeze de nebuniile sale.

A şasea chakră este denumită uneori şi al treilea ochi. Ea este punctul situat între sprîncene, chiar deasupra punţii nazale, pe care numeroase culturi o asociază cu dezvoltarea spirituală. Mulţi oameni dispun de un al treilea ochi puternic, dar în stare latenţă. E ca şi cum ochiul există, însă pleoapa lui rămîne închisă. Pe vremea cînd fiica mea Dondi era în gimnaziu, a avut o perioadă cînd al treilea ochi i s-a „deschis" brusc, astfel încît noaptea nu mai putea dormi deloc. Stătea întinsă în pat şi părea că „gîndeşte", însă, cînd i-am examinat energia, mi-am dat seama că nu era chiar aşa. Părea mai mult pironită ca de o rază laser ce trecea prin al treilea ochi, cu care vedea acum, rînd pe rînd, scene pline de vrajă. Arăta ca şi cum un tunel energetic o purta în peisaje cunoscute şi necunoscute. Stînd în pat, se trezea uneori în casa unui profesor al său ori devenea martora unui eveniment care avea loc la mari depărtări şi care era prezentat a doua zi la ştiri.

Imaginaţia puternică şi vie a lui Dondi, sincronizată cu deschiderea celui de-al treilea ochi, devenea extrem de activă de fiecare dată cînd ea se liniştea. În ceea ce mă priveşte, mă interesa mai mult odihna ei de peste noapte decît dezvoltarea ei spirituală, aşa că i-am spus că trebuia să îşi închidă al treilea ochi, altfel nu ar mai fi dormit bine niciodată. Am sfătuit-o să pună degetul pe pleoapa invizibilă (în mijlocul frunţii) şi să o tragă uşor în jos ca să o închidă. Cînd a făcut aşa cum îi spusesem, tunelul energetic a dispărut şi ea a putut în sfîrşit să adoarmă liniştită.

Nu e deloc surprinzător faptul că latura spirituală a chakrei a şasea este numită şi al treilea ochi. Nu numai că are calitatea de „a vedea" prin vălurile de mister, ci în multe privinţe *funcţionează* exact ca un ochi. Eu îmi simt al treilea ochi ca pe un cerc sau o pîlnie prin care pot vedea imagini la fel de clare ca nişte vise, dar mai puţin criptice. Pot vedea o scenă în care cineva drag trece printr-o situaţie dificilă sau îmi poate apărea în minte imaginea unei persoane chiar cu cîteva minute înainte de primi un telefon de la ea. Cu toate că mulţi oameni au asemenea premoniţii, ei nu ştiu să le distingă din torentul de stimuli mentali din chakra a şasea ; totuşi, şi al treilea ochi poate ajunge la un stadiu de acuitate vizuală normală prin intermediul exerciţiilor.

Viaţa mea a fost salvată de mai multe ori datorită viziunilor chakrei a şasea. În 1978, pe cînd locuiam încă în San Diego, m-am dus împreună cu fiicele mele la Biserica „Science of Mind" ca să îl ascultăm pe Terry Cole Whittaker. Predica se ţinea într-un teatru vechi din centrul oraşului. Îmi parcasem maşina la o stradă mai încolo. Pe cînd ne îndreptam înapoi către maşină, am observat un bărbat care mergea foarte aproape de noi. Nu aveam nici un motiv să cred că nu ar fi fost unul dintre cei

care tocmai asistaseră la slujbă. Deodată, am auzit cu claritate o voce interioară care mă avertiza de iminența pericolului și îmi spunea să mă întorc cît pot de repede la mașină, să mă sui în ea și să blochez portierele. Le-am grăbit pe fetele care mergeau alene. Cu toate că în mod normal nu am un dar deosebit de a sesiza pericolele, de această dată inima a început să îmi bată nebunește și îmi dădeam seama că are legătură cu prezența acelui bărbat. Am simțit că viața îmi era în pericol, cu toate că bărbatul nu făcea nimic care să dea de bănuit. Era un tip prezentabil și părea destul de plăcut.

Mașina mea era parcată pe o stradă mai lăturalnică, însă vizibilă dinspre teatru. Bărbatul a început să vină spre mine tocmai cînd băgam cheia în portieră. Vocea lăuntrică m-a sfătuit să strig la cineva de pe stradă ca și cum aș fi salutat un prieten. Am salutat pe cineva în direcția teatrului deși nu cunoșteam persoana, fapt care l-a făcut pe bărbat să ezite puțin și să păstreze o oarecare distanță, ca și cum s-ar fi temut să nu fie observat. În următoarea clipă ne-am suit în mașină și am încuiat ușile. Bărbatul s-a apropiat iar și mi-a spus să deschid portiera. Am început să țip. Aveam sentimentul că tocmai trecuserăm pe lîngă moarte și eram în stare de șoc. Am trecut pe lîngă un polițist și i-am făcut semn. I l-am descris pe bărbat și i-am împărtășit polițistului sentimentul că acel străin reprezenta un pericol. Polițistul mi-a cerut numărul de telefon și mi-a spus că va investiga cazul.

La știrile după-amiezii am aflat că o fetiță fusese găsită în parcul Balboa din apropierea teatrului într-o stare de isterie totală. Ea le arătase polițiștilor locul unde mama ei fusese ucisă cu brutalitate. Știrile vorbeau și de o arestare. La puțin timp după jurnalul TV, am primit un telefon de la poliție prin care eram rugată să mă prezint la secție pentru a identifica un suspect. Le-am confirmat că bărbatul arestat și prezentat la știri era cel cu care avusesem și eu de-a face. Eram sigură de acest lucru. El fusese identificat și de fetiță.

Un exercițiu foarte simplu care duce la trezirea celui de-al treilea ochi constă în plasarea degetului mijlociu chiar pe puntea nazală și efectuarea unei mișcări de împingere în sus, respirînd adînc și închipuindu-vă că deschideți pleoapa. Lumina se ridică din chakra rădăcinii pe rînd, prin chakrele a doua, a treia, a patra și a cincea, și își schimbă direcția în chakra a șasea, ieșind în afară prin al treilea ochi atunci cînd este deschis. Unii oameni o văd exact ca pe o lumină sau o rază laser, iar alții experimentează mai mult o senzație. Chiar dacă vă închipuiți numai că percepeți această lumină, imaginați-vă că ea se ridică pe coloana vertebrală din chakra rădăcinii către chakra a șasea și simțiți cum deviază și iese asemenea unui laser prin al treilea ochi. Încercați și un alt experiment. Respirînd adînc și liniștit, direcționați o întrebare din chakra a șasea către chakra rădăcinii. Lăsați-o să se instaleze în energia chakrei. Chemați apoi lumina astfel ca ea să se deplaseze înapoi în chakra a șasea și pregătiți-vă să asistați la revelarea răspunsului atunci cînd deschideți pleoapa. Am observat zeci de oameni uimiți *să vadă*, *să cunoască* ori *să simtă* cu acuitate răspunsul apărîndu-le în față. Cu toate că există posibilitatea de a urma cursuri de durată în vederea dezvoltării spirituale, păstrați în minte și acest exercițiu simplu și efectuați-l din cînd în cînd, observînd cu atenție ceea ce vi se relevă.

A șaptea chakră

Unele persoane ajung să se simtă în uniune cu universul și în comunicare cu tărîmul spiritului doar prin simpla meditație sau prin îndreptarea atenției către ceruri. Cu alte cuvinte, chakra coroanei este dezvoltată, deschisă și în armonie cu celelalte chakre. Cu toate că la indivizii din culturile occidentale chakra coroanei este larg deschisă, din păcate, ei au mai multe șanse să li administreze medicație psihiatrică decît să beneficieze de exercițiul spiritual intens care i-ar ajuta să își regăsească echilibrul și stabilitatea[5]. Aceasta din urmă izvorăște din primele trei chakre. Persoanele cu o chakră a coroanei puternică se pot bucura de călătorii către alte tărîmuri, însă par a fi aerieni sau rupți de realitatea celorlalți. Ca să mă exprim mai plastic, ei par să se hrănească numai din mantre și iluminare, și nu cu carne sau cartofi.

Atunci cînd am o criză de hipoglicemie sau un dezechilibru hormonal, mă simt vulnerabilă la astfel de experiențe psihice. Îmi aduc aminte că în 1986, pe 14 aprilie, predam un curs în Orange County, în statul California. Eram chiar înainte de menstruație și aveam o stare de sensibilitate acută. Deodată, în jurul orei 16, am constatat că nu mai vedeam camera în care mă aflam. Am simțit ca o explozie în vîrful capului și a trebuit să mă sprijin de un perete ca să nu cad. În următoarele momente mi s-a părut că mă aflu în alt loc. Îl vedeam pe Mu'ammar al Gaddafi – îi știam chipul de la televizor și din ziare. Ținea în brațe un copil și plîngea. Cu tot calmul de care eram în stare, le-am spus celor din sala de clasă că îl vedeam pe Gaddafi printre dărîmături. Se întîmplase ceva în locul unde se afla el. Apoi am început să văd cu ochii lui, de parcă eram o parte din el. Am simțit tristețea sa copleșitoare. Nu sesizam deloc acea natură malefică de care era el acuzat în mass-media de la noi. După cîteva minute m-am întors în lumea reală, încă un pic amețită și fără a putea înțelege sensul celor întîmplate. Am terminat cursul și m-am întors în locuința care îmi fusese pusă la dispoziție în campus. Ceva mai tîrziu, cîțiva studenți și-au făcut apariția și mi-au spus să deschid televizorul. Armata Statelor Unite bombardase reședința lui Gaddafi din Libia, ucigîndu-i unul dintre copii și rănind alți doi, exact în momentul în care cei prezenți la cursul meu mă văzuseră călătorind în trupul lui Gaddafi. Nu am nici o idee cum de am avut parte de o asemenea experiență tocmai cînd le predam studenților. Într-un fel, ființa mea izolată fusese înghițită în întregul situației, exact cum acționează a șaptea chakră.

Cu altă ocazie, după ce mă întorsesem acasă în urma unei serii de seminarii susținute în Anglia, eram în situația de a nu îmi mai putea recăpăta echilibrul. Acest lucru mi se întîmplă uneori cînd întreprind călătorii lungi. De altfel, călătoriile de durată cu avionul fac să mi se deschidă a șaptea chakră. Aceasta se datorează în parte apropierii de cer și depărtării de pămînt și în parte trecerii de la un fus orar la altul. După întoarcerea acasă îmi era greu să intru în clădiri, eram claustrofobă din punct de vedere energetic. M-am urcat în mașină și am mers în pădurea de conifere de lîngă coasta Oregonului, unde am instalat cortul. Pe parcursul nopții am tot văzut o femeie

Cum să vă calmaţi copiii (sau pe dumneavoastră înşivă)

Cîteodată este nevoie să vă calmaţi copiii pentru a-i face să se concentreze mai bine asupra unei sarcini, să se pregătească de culcare sau să se comporte la nivelul aşteptărilor într-o ocazie specială. Copiii sînt diferiţi unii de alţii şi, la început, va trebui probabil să experimentaţi aceste exerciţii pentru a vedea care vor da rezultate în cazul lor. Iată cîteva tehnici verificate de mine de-a lungul a 16 ani:

1. copiilor le place în mod special exerciţiul eliberării diafragmei (pagina 251), deoarece reprezintă pentru ei o provocare. Ei sînt interesaţi să vadă cît timp îşi pot ţine respiraţia în timp ce îşi împing diafragma. În acelaşi timp, rata metabolismului lor scade, avînd ca rezultat calmarea;
2. de multe ori, copiii execută în mod spontan „foarfeca". Îi puteţi vedea făcînd acest lucru în timp ce se uită la televizor şi le puteţi propune să faceţi exerciţiul împreună. Aşezaţi-vă pe burtă cu bărbia în palme, genunchii îndepărtaţi şi picioarele îndoite în sus. Îndepărtaţi picioarele şi apoi încrucişaţi-le ca pe o foarfecă, repetînd mişcarea. Acest exerciţiu duce la încrucişarea energiilor dintr-o parte şi alta a corpului, avînd ca efect alinierea şoldurilor, a coloanei, a sistemului nervos şi a creierului. Ajută la buna circulaţie în membrele inferioare şi este benefic pentru cei care îşi solicită mult picioarele;
3. *Micşorarea focului* (pagina 209) ar putea fi la fel de bine numită „reducerea hiperactivităţii". Efectuînd acest exerciţiu împreună cu copilul, nu numai că îi daţi ceva de făcut, dar vă calmaţi şi dumneavoastră;
4. masaţi proeminenţele frontale ale copilului (pagina 96);
5. dacă aveţi mai mulţi copii, angrenaţi întreaga familie în practicarea acestor exerciţii, astfel ca toţi să se simtă în centrul atenţiei. Copiilor le place să execute împreună masajul K-27 (pagina 73), exerciţiul transversal (pagina 78), poziţia Wayne Cook (pagina 82) sau exerciţiul *Despărţirea cerului de pămînt* (pagina 235);
6. găsiţi toate modalităţile în care copilul poate executa opturi laterale (pagina 179) folosind mîinile, picioarele, capul, şoldurile şi mîinile duse în faţă în forma unei trompe de elefant sau desenînd opturi mari pe o tablă sau pe o coală de hîrtie.

care fusese prezentă la cursurile mele în Anglia. Era supărată pe mine deoarece programul nu îmi permisese să îi acord o şedinţă individuală. O revedeam acum în eter venind către mine, strigîndu-mă cu disperare, implorîndu-mă. Ce se întîmpla? Deodată, am simţit cum eram trasă în afara trupului, prin chakra coroanei. Îmi mobilizam toate forţele ca să rezist şi mă ţineam chiar de un copac pentru a păstra contactul cu pămîntul. Cînd am ajuns înapoi acasă, am aflat că, în noaptea cu pricina, femeia fusese omorîtă într-un accident de maşină.

Spre deosebire de experienţa legată de chakra a şasea, cînd am *auzit o voce* care mi-a salvat probabil viaţa, deschiderea chakrei a şaptea poate cuprinde un individ în întregime. Dacă aceste două incidente prezentate mai sus s-ar fi redus doar la nivelul chakrei a şasea, m-aş fi limitat la a-l vedea pe Gaddafi sau a o auzi pe femeie, dar, din cauză că deschiderea s-a produs la nivelul chakrei a şaptea, eu m-am contopit cu situaţia, sufletul meu a fost atras în ea. Experienţele la nivelul coroanei vă pot scoate în afara trupului prin vîrful capului. Desigur că vă veţi găsi drumul înapoi, însă poate fi o experienţă înspăimîntătoare şi chiar periculoasă, astfel că nu doresc nimănui această deschidere bruscă sau copleşitoare. În ceea ce mă priveşte, eu ajung în acest fel să simt o comuniune mistică cu tot ceea ce există în natură, aşa că întîmpin aceste experienţe cu un sentiment de plăcere. E drept că nu se pot obţine răspunsuri intelectuale astfel, însă se poate ajunge la pace absolută, la bucuria de a trăi şi la conştientizarea faptului că există un rost al tuturor lucrurilor şi fiinţelor pe lume.

Meditaţia, rugăciunea şi ritualul sînt metode mai sigure şi aproape la fel de puternice de a deschide chakra coroanei şi de a simţi mai profund legătura spirituală cu universul. Astfel acţionează energia, iar în cele ce urmează ne vom referi la metodele de purificare, echilibrare şi tonifiere a sistemul centrilor energetici.

Lucrul cu chakrele

De multe ori introduc materialul referitor la chakre în primele ore de curs, deoarece energia acestor centri se percepe cu mare uşurinţă. Majoritatea oamenilor îşi pot da seama că mîna lor se mişcă prin ceva palpabil chiar de la primul contact cu chakrele, iar unii pot vedea vîrtejurile de energie. Studenţii ajung uneori să vadă pentru prima dată şi culorile atunci cînd se produce purificarea propriilor chakre. De obicei, ei percep culorile undeva în spatele ochilor, cu ochii închişi sau deschişi, culori pe care şi eu, la rîndul meu, le văd. Cu alte cuvinte, vedem acelaşi lucru, eu din exterior, iar ei din interior.

Dacă vă simţiţi moleşit din punct de vedere fizic sau dacă viaţa în sine vi se pare prea lentă, fiţi sigur că şi energiile din chakre sînt, la rîndul lor, inactive. Astfel, este foarte important să ştiţi că aveţi posibilitatea de a vă curăţa organismul. Purificarea chakrelor duce la îndepărtarea energiilor toxice înmagazinate atît recent, cît şi cu mult timp în urmă, iar corpul devine mult mai capabil să se adapteze la diversele

circumstanţe cărora trebuie să le faceţi faţă. O diferenţă majoră între a lucra cu meridianele şi a lucra cu chakrele constă în faptul că, în timp ce meridianele variază în funcţie de evenimentele vieţii de zi cu zi, în ceea ce priveşte chakrele doar nivelurile energetice de la suprafaţă sînt expuse astfel. Pe măsură ce pătrundeţi în nivelurile mai profunde ale chakrelor, puteţi să determinaţi schimbări şi să vindecaţi extrem de eficient.

Chakrele conduc sistemul endocrin, astfel că echilibrarea lor se leagă de refacerea balanţei hormonale şi emoţionale. Pentru mulţi oameni, lucrul cu chakrele duce la o stare modificată a conştiinţei sau la senzaţia de a fi în legătură cu puteri supranaturale. Nu se poate anticipa în nici un fel ceea ce se va întîmpla pe parcursul unei şedinţe de acest gen deoarece lucrul cu chakrele presupune curăţarea unei multitudini de amintiri şi probleme vechi. Cu toate acestea, atunci cînd lucraţi cu energia din chakre, pe măsură ce înaintaţi tot mai adînc, veţi reuşi alinierea straturilor mai profunde la esenţa lor. Veţi observa un efect cumulativ în situaţia în care curăţaţi şi armonizaţi chakrele în mod regulat.

În general, fiecare chakră se echilibrează separat. Puteţi să lucraţi cu toate şapte ori să vă concentraţi doar asupra celor care necesită atenţie în mod special. Puteţi recurge la testarea energetică pentru a avea o imagine de ansamblu a funcţionării lor, dar insist asupra importanţei de a verifica energiile şi în mod intuitiv. Dacă închideţi ochii şi vă concentraţi asupra fiecărei chakre în parte, veţi învăţa să simţiţi dacă se manifestă un dezechilibru energetic sau dacă organele influenţate de ele sînt apatice, anxioase sau dureroase. În timp, veţi ajunge să vedeţi culorile chakrei şi chiar să intuiţi ceea ce reprezintă ele. Deoarece energiile chakrei sînt tangibile, concentrarea asupra fiecărei chakre din corpul dumneavoastră sau al altora şi atenţia acordată senzaţiilor interne reprezintă metode excelente de a vă dezvolta abilitatea de a simţi şi de a vedea energia.

Testarea energetică a chakrei

Puteţi să purificaţi şi să armonizaţi chakrele fără a efectua neapărat un test energetic, însă cel de faţă este foarte simplu de realizat. Veţi avea nevoie de un partener:

1. întindeţi-vă. Lipiţi părţile dorsale ale încheieturilor una de alta, cu braţele întinse către tavan şi coatele drepte (vezi figura 32a);
2. partenerul de exerciţiu loveşte uşor chakra supusă testării de două ori cu degetul mijlociu (vezi figura 30);
3. după acest masaj, partenerul îşi petrece mîinile printre braţele dumneavoastră ridicate, sub încheieturi, cu palmele întinse şi îndreptate în exterior (vezi figura 32b);
4. pentru testare, partenerul efectuează o mişcare de împingere către exterior, încercînd să vă desfacă mîinile în timp ce opuneţi rezistenţă.

Toate cele şapte chakre pot fi testate în acest fel. Atunci cînd braţele nu pot opune prea mare rezistenţă e semnul că chakrele necesită curăţare, echilibrare şi tonifiere.

Purificarea, echilibrarea şi tonifierea chakrelor

În urma lucrului cu chakrele, pacienţii se simt mai centraţi şi mai bine ancoraţi, cu energiile activate şi în armonie cu latura lor profundă. Aceste rezultate nu sînt greu de atins. De multe ori, un copil cu o durere de stomac îşi va masa în mod instinctiv abdomenul cu mişcări circulare în sensul invers acelor de ceasornic. Această metodă extrem de simplă duce la eliminarea energiilor toxice. Mîinile sînt singurele instrumente de care aveţi nevoie. Palmele sînt şi ele, la rîndul lor, vîrtejuri energetice asemănătoare chakrelor.

Purificarea, echilibrarea şi tonifierea chakrelor se pot realiza şi prin lucrul individual, însă majoritatea oamenilor preferă să se relaxeze în timp ce un partener face toată treaba. Partenerul funcţionează de altfel ca un fir electric de împămîntare, iar schimbul de energii îmbunătăţeşte efectele acestei metode. Cunosc însă şi mulţi oameni care îşi încep ziua purificîndu-şi propriile chakre, deoarece acest lucru le pune energiile în mişcare. Unii practicanţi îşi purifică şi îşi echilibrează fiecare chakră în modul descris în această carte, iar alţii îşi evaluează intuitiv energiile şi aleg doar chakrele care au nevoie de mai multă atenţie. Echilibrarea chiar şi a unei singure chakre, în special dacă este vorba despre veriga cea mai slabă a lanţului, duce la tonifierea întregului sistem al chakrelor.

În cele ce urmează voi descrie metoda aşa cum se efectuează cu un partener, însă procedura este identică atunci cînd lucraţi cu propriii centri energetici. Timpul necesar este de trei-nouă minute pentru fiecare chakră:

1. întindeţi-vă pe spate. Partenerul va îndepărta excesul de energie din mîini printr-o scuturare viguroasă;
2. începeţi cu chakra rădăcinii (vezi figura 30). Partenerul îşi va plasa una sau ambele mîini cu palmele deschise îndreptate în jos deasupra chakrei şi va începe să execute mişcări circulare în sensul invers acelor de ceasornic cam la zece centimetri deasupra chakrei. Imaginaţi-vă că aţi amplasat deasupra chakrei un ceas cu faţa în sus pentru a determina care este sensul invers acelor de ceasornic. Încet, efectuaţi cercuri în sens contrar acelor de ceasornic care să acopere un diametru nu mai mare de lăţimea corpului;
3. după efectuarea acestei mişcări, partenerul îşi va elibera energia şi va relua cercurile deasupra chakrei, de data aceasta în sensul acelor de ceasornic. Continuaţi cel puţin jumătate din timpul alocat mişcării descrise la punctul 2;
4. după efectuarea mişcării de la dreapta la stînga, partenerul va scutura iarăşi energia din mîini şi va trece la următoarea chakră, începînd cu aceeaşi mişcare descrisă la punctul 2 şi continuînd cu cea de la punctul 3. Se începe de obicei cu chakra rădăcinii şi se progresează ascendent, prin toate cele şapte chakre, în ordinea descrisă în figura 30;
5. singura excepţie în ceea ce priveşte sensul mişcării (de la stînga la dreapta la început şi invers în a doua etapă) se manifestă în cazul chakrei coroanei la bărbaţi. Numai

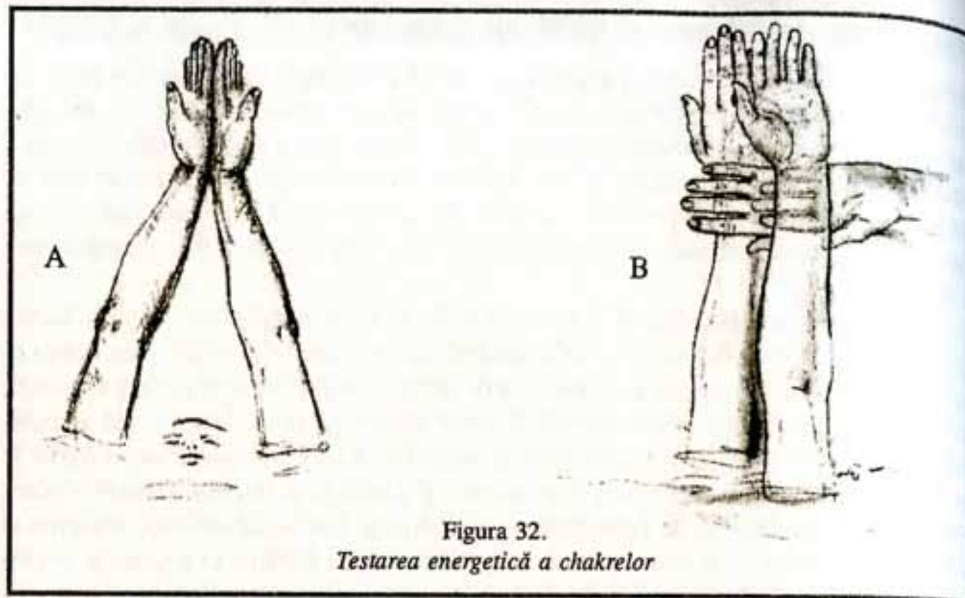


Figura 32.
Testarea energetică a chakrelor

în acest caz ordinea este inversată. Mişcarea în sensul acelor de ceas va curăţa energia, pe cînd mişcarea inversă va contribui la armonizarea ei. Chakra coroanei la femei se roteşte însă în direcţia obişnuită.

Pe măsură ce energiile din chakră urmează mişcarea mîinilor, toate cele şapte niveluri încep să se rotească în aceeaşi direcţie, eliminînd blocajele şi furnizînd energie subtilă, exact ca în cazul unei ţevi proaspăt drenate. Mîna se transformă într-un magnet care elimină prin mişcarea ei energiile stagnante sau toxice. Tratamentul aplicat fiecarei chakre în parte rămîne la latitudinea fiecărui individ, însă recomandarea mea este să efectuaţi mişcarea rotativă de la stînga la dreapta cel puţin trei minute. Dacă pacientul simte o bulversare prea mare a energiei, schimbaţi sensul mişcării pentru a-i reda acestuia starea de bine.

Mişcarea în sensul invers acelor de ceasornic colectează şi îndepărtează energiile toxice din chakre. Această mişcare este completată de rotaţiile în sensul acelor de ceasornic ce restabilesc armonia. Majorităţii oamenilor le este mai uşor să efectueze prima mişcare cu mîna stîngă, iar pe a doua cu mîna dreaptă, însă în ceea ce mă priveşte nu am sesizat nici o diferenţă şi mă simt la fel de bine lucrînd cu ambele mîini, indiferent de direcţie.

Dacă simţiţi dureri de cap pe parcursul procesului de purificare înseamnă că energiile toxice eliminate urcă pe coloana vertebrală, ceea ce nu reprezintă însă un motiv de îngrijorare. Eliminaţi aceste energii prin exerciţiul *Întinderii coroanei* (figura 7, pagina 86). Atunci cînd lucraţi cu o persoană predispusă la dureri de cap, începeţi procedeul la nivelul chakrei coroanei, lucrînd de sus în jus.

Îmbrăţişarea şi legănarea chakrei

A te simţi recunoscător este benefic stării de sănătate, deoarece aduce cu sine o creştere a energiei. Puteţi direcţiona aceste sentimente către o singură chakră sau către toate odată. De exemplu, poziţionaţi-vă mîinile deasupra celei de-a treia chakre (figura 30), cu coatele pe lîngă corp, şi îmbrăţişaţi chakra ca pe un copil, legănînd-o. Priviţi în chakră cu ochiul minţii şi respiraţi adînc, canalizînd sentimentele de gratitudine şi de recunoştinţă. Consideraţi-vă corpul un receptacul sacru şi el va reacţiona ca atare ; fiţi deschis la orice experienţă. Chakra plexului solar este atît de hiperactivă în cultura noastră, încît devine cel mai bun punct de pornire în învăţarea acestui procedeu. Ţineţi-vă în braţe chakra şi legănaţi-o ca şi cum aţi face un bebeluş să adoarmă mai ales atunci cînd vocea interioară vă ceartă în legătură cu ce trebuie să faceţi, ce ar fi trebuit să faceţi sau ce aţi făcut greşit. Eu adaug mişcării de legănare şi un „şşş", ca şi cum aş vrea să-mi liniştesc copilul. Supravieţuirea este posibilă datorită forţelor care vă fac să vă autoevaluaţi sau să îi judecaţi pe alţii, astfel că trebuie să arătaţi recunoştinţă celei de-a treia chakre, încurajînd-o să evolueze. Şi celelalte chakre reacţionează similar în urma acestui procedeu.

Conectarea a două chakre

Pe măsură ce individul evoluează, comunicarea dintre chakrele sale devine mai deschisă, mai clară, mai profundă. Chakra inimii, spre exemplu, are mai mare nevoie de energiile protectoare emanate de cea a plexului solar, iar chakra gîtului de energiile creatoare din cea sacrală. Interacţiunea energiilor diverselor chakre este firească şi fiecare chakră beneficiază de calităţile alteia.

Plasaţi-vă mîna dreaptă pe o chakră şi cea stîngă pe alta şi în trei minute energiile lor încep să comunice. Oamenii spun deseori că au parte de o experienţă asemănătoare rugăciunii. În ei se naşte respectul şi recunoştinţa faţă de propriul trup, conştientizînd susţinerea reciprocă dintre cele două chakre. Această interacţiune energetică poate face ca mîinile dumneavoastră să vibreze efectiv, asemenea unor electrozi.

Din mîinile copiilor

Ţin să insist asupra importanţei echilibrării chakrelor, a uşurinţei cu care se face acest lucru şi a efectelor extraordinare rezultate în urma realizării acestui procedeu simplu. Îmi voi sublinia spusele dîndu-vă ca exemplu o povestioară. Lucram cu o pacientă foarte supărată fiindcă se afla în plin divorţ. Îşi pierduse controlul în aşa măsură, încît soţul ei se gîndea serios să înceapă alt proces pentru a obţine custodia fiului lor de 4 ani. Cu toate că el nu îşi dorea această responsabilitate, credea că soţia nu era în stare să se ocupe în mod adecvat de copil. Tot ceea ce puteam face pentru ea era să îi ofer un sprijin temporar. Femeia era nevoită să lucreze zi-lumină pentru a se putea întreţine, aşa că nu îşi putea folosi timpul pentru a efectua exerciţiile

prescrise de mine între şedinţe. Oricînd avea puţin timp, singura ei dorinţă era să se strecoare în pat şi să plîngă.

De fiecare dată cînd se prezenta la cabinetul meu, îşi aducea şi fiul cu ea, aşa că într-o zi l-am întrebat dacă nu i-ar plăcea să o ajute pe mami să nu mai plîngă aşa de mult. El mi-a zîmbit cu toată gura şi mi-a confirmat dînd din cap. I-am spus să mă imite, făcînd cercuri largi cu mîinile deasupra unei chakre. Băiatul m-a ascultat şi a zis că simţea ceva. Era extrem de încîntat că îi putea fi de folos mamei lui. Descria cercuri în fiecare zi deasupra centrilor ei energetici, de fiecare dată cînd aceasta era tristă, şi lua mereu iniţiativa atunci cînd era nevoie. Acest lucru, cuplat cu entuziasmul cu care băieţelul o sprijinea, a dus la stabilirea unei legături între mamă, fiu şi chakre şi la refacerea psihicului femeii. Ea a recunoscut faptul că lucrul zilnic cu chakrele şi sprijinul fiului ei o ajutau să facă faţă divorţului. Spre uşurarea tuturor, şi soţul a apreciat schimbarea în bine şi a renunţat la ideea de a intenta proces pentru obţinerea custodiei.

Capitolul 6

Aura, împletitura celtică şi matricea energetică : a proteja, a uni, a susţine

Spre deosebire de limbajul trupului, aura nu poate fi simulată...

Rose Rosetree, *Aura Reading Through All Your Senses*

Meridianele şi chakrele transportă energia către toate organele corpului. Cele trei sisteme prezentate în acest capitol se ocupă de întreţinerea trupului ca sistem energetic. Aura conţine energiile, împletitura celtică le leagă, iar matricea energetică le furnizează fundamentul. Nici unul dintre aceste sisteme nu este mai important decît altul, însă acela care devine la un moment dat veriga slabă din lanţ capătă întîietate.

Aura : vă înconjoară şi vă protejează

Atunci cînd vă simţiţi fericit, carismatic şi energic, aura dumneavoastră umple întreaga încăpere. Din contră, dacă sînteţi trist, deprimat şi ursuz, aura devine o crustă energetică lipită de trup care vă separă de lumea din jur. Cîteodată mă simt ca într-o carapace din pricina acestor energii, aşa că îmi aşez încet palmele deschise pe marginea interioară a cîmpului aurei şi o împing. Dacă imprim mişcării un ritm suficient de lent, pot să simt cum cîmpul opune rezistenţă. Încercaţi acest exerciţiu atunci cînd vă este greu să vă găsiţi locul în univers, cînd vă simţiţi trişti sau neputincioşi. Imaginaţi-vă că sînteţi înconjuraţi de o energie ca o coajă de ou şi expiraţi încet pe măsură ce o îndepărtaţi de trup, pornind de la o distanţă de cinci centimetri de acesta. Veţi putea simţi forţa energiei opunîndu-se mîinilor şi veţi obţine mai mult spaţiu de respirare atît la nivel psihic, cît şi energetic.

Aura este o sferă multistratificată de energie emisă de trup, care interacţionează cu atmosfera planetei. Ea însăşi este o atmosferă protectoare, care vă înconjoară şi vă îmbrăţişează corpul, filtrînd energiile din jur şi atrăgîndu-le pe cele de care aveţi

nevoie. În timp ce chakrele constituie stații de energie conectate la energiile din univers, aura este o antenă care aduce energie din mediu în chakre și trimite energia chakrelor înspre exterior. Unele aure vă cuprind, pe cînd altele vă izolează asemenea unui gard electric.

Detectarea aurei

Aura umană a fost cercetată în mod științific de neurofiziologul Valerie Hunt care, pe parcursul a douăzeci de ani, a efectuat studii amănunțite în cadrul Energy Fields Laboratory de la UCLA, comparînd citirile aurei cu măsurătorile neurofiziologice. Rezultatele au arătat nu numai faptul că opt „cititori de aură" au văzut culori ce corespund între ele, ci și faptul că acestea s-au corelat *perfect* cu modelele undelor electromiografice (EMG) înregistrate cu ajutorul electrozilor aplicați deasupra zonei observate[1].

Cititorii de aură evidențiază de obicei schimbări în aura unei persoane aflate într-o stare de stres, care trece printr-un proces de vindecare sau care este expusă unor variații în mediul înconjurător. Psihologul Dorothy Gundling consemnează că cititorii de aură au remarcat schimbări în mărimea, forma, acțiunea și culoarea „cîmpurilor energetice" la cinci subiecți atunci cînd aceștia ascultau muzică. Aceste observații s-au corelat cu modificări ale tensiunii arteriale, pulsului, respirației și activității cerebrale. În funcție de muzica ascultată, subiecții se relaxau într-un mod similar reacției fiziologice la starea de meditație ori manifestau o activitate cerebrală neregulată[2]. Deși cititorii de aură păreau să fie de acord în ceea ce privește mărimea, forma și nuanța aurei subiecților, a existat o diferență între percepțiile legate de culoare. Cercetătoarea a interpretat acest lucru aducînd în discuție faptul că percepțiile cititorilor de aură ar fi fost filtrate în mod necesar prin culoarea propriei lor aure[3].

Unele studii legate de aură nu iau deloc în considerare afirmațiile cititorilor de aură. Prin combinarea folosirii senzorilor manuali pentru biofeedback, a echipamentelor IT și a aparatelor fotografice speciale s-a demonstrat că forma, culoarea și mărimea cîmpului aurei, așa cum sînt imortalizate de aceste aparate pe pelicula fotografică sau de film, se modifică în urma terapiei prin acupunctură, vindecării cu ajutorul mîinilor sau rugăciunii. Cîmpul aurei variază, de asemenea, atunci cînd apar modificări în starea de spirit sau în gîndire, iar unele studii arată că, din analiza acestor fluctuații, rezultă date credibile în baza cărora se poate stabili un diagnostic[4].

Laxă sau strînsă în jurul corpului ?

Aura are de obicei șapte benzi, care corespund fiecărei chakre în parte în ceea ce privește culoarea și energia. Mi-am dat seama însă că există discrepanțe în acest sens, pe care nu am știut multă vreme cum să le interpretez. E adevărat că, de regulă, identific cel puțin șapte benzi în aură, însă corespondența lor cu chakrele nu este

precisă, devenind uneori chiar imposibil de stabilit. Deși, în general, se poate vorbi de o corespondență între cele șapte benzi și cele șapte chakre, am ajuns la concluzia că aura și chakrele valorifică energiile în mod diferit, iar energiile care circulă prin ele sînt și ele diferite. Spre exemplu, aura este primul sistem energetic de filtrare în contact cu mediul, însă chakrele pot respinge energiile atrase de aură.

Fiecare bandă a aurei se atașează de corp prin intermediul chakrei asociate. În cazul unor indivizi, aura este laxă, extinzîndu-se spre exterior, deschizîndu-se către lume. În cazul altora, aura este strîns legată de corp. Densitatea aurei variază la același individ în funcție de starea de sănătate, de confort, de excitare. Aura se poate prăbuși asupra voastră atunci sînteți bolnav, ca și cum ar încerca să vă protejeze organele, osatura și țesuturile vitale și să vă izoleze de restul lumii. În timp ce sînteți apărați, și ceilalți sînt protejați față de boala voastră. Aura începe să slăbească odată cu înaintarea în vîrstă și cu declinul biologic. Cu puțin timp înainte de moartea naturală, cîmpul aurei este atît de slăbit, încît nu mai poate păstra energiile corpului. Dacă ați fost vreodată în preajma unei persoane aflate în pragul morții și ați simțit că ea este deja pe ducă, sentimentul a fost corect din punct de vedere energetic.

Eram la o conferință, cam la nouă luni după accidentul de la centrala nucleară de la Cernobîl. Am fost solicitată pentru o ședință de către o femeie care, la producerea cataclismului, se afla la o distanță de 150 de kilometri de orașul ucrainean. În prezent, avea simptome ce constau în amețeală, oboseală cronică și o stare generală de slăbiciune fizică. Sistemul imunitar era complet dezechilibrat, făcînd-o să cadă pradă bolilor una după alta. Arăta de parcă fusese deposedată de aură. Uitîndu-mă la ea, aveam imaginea unui astronaut fără costum de protecție. Nu avea nimic care să o apere, care să se interpună între ea și mediu. Am lucrat cu cîmpurile de energie din jurul ei, țesînd și adăugînd volum aurei. Pe măsură ce se realiza această reconstrucție, chakrele și meridianele au început să primească energie, iar simptomele să se atenueze.

Prima bandă a aurei se află în imediata proximitate a corpului. Uneori, ea este numită corp eteric, fiind considerată dublura energetică a corpului fizic, și este absolut vitală pentru supraviețuire. Aura mea este foarte laxă. Odată, eram la curs cu Sheldon Deal, unul dintre pionierii kineziologiei aplicate, iar el a adus în discuție senzația pe care o au cei ce sar cu parașuta atunci cînd legătura dintre trup și aură se întinde efectiv pe parcursul unei căderi în gol. Profesorul s-a întors apoi către mine și m-a avertizat să nu cumva să încerc vreodată saltul cu parașuta deoarece, datorită aurei mele laxe, deși pot intra în legătură cu alte dimensiuni foarte ușor, în situația în care aș sări cu parașuta s-ar putea produce o ruptură a cîmpului energetic și mi-aș putea pierde viața. Se pare chiar că, în rîndul practicanților saltului cu parașuta, este bine știut faptul că unii oameni mor în chipul cel mai misterios în timpul săriturii. Chiar și inimile puternice se opresc inexplicabil. Concluzia ar fi că trupul nu poate menține viața în lipsa aurei, așa cum pămîntul nu ar putea susține-o în lipsa atmosferei.

Cum să obţineţi un abdomen de oţel

Dacă nu reuşiţi să aveţi la un stomac plat oricîte exerciţii aţi face, este posibil ca musculatura abdomenului să nu primească suficientă energie:

1. efectuaţi în mod regulat exerciţii de întindere şi întărire a musculaturii abdominale;
2. masaţi punctele neurolimfatice ale intestinului subţire, aflate pe interiorul picioarelor şi sub cutia toracică (figura 9c).

Pentru a vedea dacă aceste puncte au nevoie de masaj, ridicaţi-vă în picioare şi aplecaţi-vă în faţă. Observaţi pînă unde vă ajung degetele de la mîini. Masaţi punctele neurolimfatice şi observaţi din nou zona în care ajung degetele. În cazul în care muşchii abdominali necesită o descărcare energetică, veţi reuşi să vă aplecaţi mai mult după efectuarea masajului.

Perceperea vizuală a aurei

Eu sînt convinsă nu doar că oricine poate învăţa să citească aure, ci şi că le simţiţi deja. Vă daţi seama că sînteţi în compania unei persoane care vă dă sau vă ia din energie înainte de a comunica verbal cu aceasta. Toată lumea întorcea capul atunci cînd fosta mea soacră intra într-o încăpere. Cu toţii îi simţeau prezenţa înainte să o vadă. Oamenii reacţionează şi la alţi stimuli în afara celor vizuali. Aţi simţit vreodată că cineva vă fixează cu privirea şi aţi întors capul să constataţi acest lucru chiar dacă acea persoană nu se afla în cîmpul vostru vizual? Studiile efectuate asupra acestui fenomen arată nu numai că este extrem de des întîlnit, ci şi faptul că în reacţia galvanică a pielii se produce o schimbare atunci cînd cineva din afara cîmpului vizual vă priveşte fix[5]. Aşadar, „vibraţiile bune" şi „vibraţiile rele" nu sînt pur şi simplu nişte figuri de stil.

Cu toate că pot „vedea" aura, mă bazez mai mult pe ceea ce simt. Dacă te plimbi în noapte cînd luna plină străluceşte pe cer, constaţi că peisajul este într-adevăr minunat, însă de abia sentimentul dat de energia unei astfel de nopţi este cel care răscoleşte sufletul. Chiar dacă nu puteţi încă vedea aura cuiva, sînteţi deja în stare să percepeţi mesajele subliminale. Provocarea apare atunci cînd trebuie să puneţi conştient în ordine aceste percepţii. Testarea energetică vine şi aici în sprijinul îmbunătăţirii acestei capacităţi.

Cîmpul aurei oferă informaţii cu privire la sănătatea generală a individului însă, deoarece acestea pot fi bruiate de ideile preconcepute, este important să daţi suficientă atenţie intuiţiei. De exemplu, atunci cînd cineva este bolnav, aura acestuia se strînge în jurul corpului pentru a forma un scut protector. La începutul carierei mele, de fiecare dată cînd aveam de-a face cu o asemenea persoană, încercam să aduc cîmpul aurei în poziţia în care ar fi trebuit să fie în mod normal. Însă, dacă persoana era bolnavă, aura acesteia opunea rezistenţă, ca şi cum ar fi încercat să îmi transmită că pericolul nu trecuse încă şi că acel organism avea nevoie de un surplus de protecţie şi sprijin. Replierea aurei pe lîngă trup reprezintă inteligenţa practică a corpului energetic pe care, în timp, am învăţat să o respect.

Pe de altă parte, în situaţia în care dezechilibrele energetice din corp depăşesc o anumită limită, aura îşi pierde calitatea protectoare şi devine inconsistentă şi dez-organizată. Ea poate rămîne în stare de colaps pe termen nelimitat, încătuşînd energiile trupului şi împiedicînd forţa vitală să comunice cu exteriorul. Asemenea fiecărui sistem energetic în parte, aura învaţă cum să vă apere în situaţiile din ce în ce mai complexe cu care ne confruntăm în prezent. În şirul de compromisuri numit adaptare, aura se poate bloca într-o ipostază neprielnică sănătăţii şi stării generale, făcînd necesară intervenţia terapeutului.

Tehnica cuplajului (pagina 126), efectuată zilnic, este cea mai indicată pentru a păstra trăinicia aurei. Iată cele trei condiţii ale aurei care provoacă probleme de sănătate: (1) scurgeri, leziuni şi rupturi care periclitează protecţia corpului; (2) acumularea unui volum de energii toxice peste puterea de eliminare a aurei; (3) colaps cronic şi stagnare. Fiecare dintre aceste condiţii are propriul remediu:

- *scanarea* aurei localizarea scurgerilor şi leziunilor şi ajută la repararea acestora;
- *masarea sau extensia volumetrică* a aurei creează mişcare în cîmpul acesteia şi are ca rezultat eliminarea energiilor toxice;
- *împletirea* aurei face ca energiile să se îndrepte către exterior şi să se lege în mod durabil într-o puternică reţea protectoare multistratificată.

De asemenea, aura îşi recapătă forţele de fiecare dată cînd se efectuează curăţarea şi tonifierea chakrelor.

Atunci cînd scanaţi, adăugaţi volum, masaţi sau împletiţi o parte a aurei, vibraţiile reverberează asemenea unei pînze de păianjen. Este de ajuns să lucraţi doar cu partea frontală a corpului. O excepţie importantă apare în cazul pacienţilor cu boli de lungă durată, cînd se recomandă efectuarea mişcării de *împletire* atît pe partea frontală, cît şi pe cea dorsală a corpului. Voi descrie fiecare tehnică pentru lucrul cu un partener. Mişcările sînt aceleaşi în cazul lucrului individual, cu excepţia faptului că nu veţi putea evalua rezultatul obţinut prin testarea energetică.

Scanarea aurei

Aşezaţi-vă pe podea, pe pat sau pe masa de masaj. Persoana care efectuează testul va „scana" eventualele scurgeri, leziuni şi rupturi. Timpul necesar este de aproximativ treizeci de secunde:

1. partenerul care efectuează testul ţine palma deschisă la şapte-opt centimetri deasupra corpului celui testat;
2. „scanaţi" corpul mişcîndu-vă încet mîna deasupra lui, de la cap înspre picioare;
3. în acelaşi timp, efectuaţi testul indicator general (paginile 74-75) cu cealaltă mînă, exercitînd o presiune egală;
4. neregularităţile în aură la locul scanat se manifestă prin slăbirea braţului;
5. pentru a vă dezvolta acuitatea percepţiilor, încercaţi să simţiţi intuitiv zonele afectate ale aurei şi comparaţi senzaţiile cu rezultatele testării energetice.

Chiar şi în cazul leziunilor mai adînci de opt centimetri, testarea fiecărei benzi în parte nu este necesară, deoarece procedeul de reparare prezentat în continuare pătrunde prin toate benzile. Alocaţi un minut pentru fiecare leziune:

1. acoperiţi energetic ruptura în aură prin executarea unei mişcări în sensul acelor de ceasornic cu ambele mîini. Energiile electromagnetice ale mîinilor vor atrage energiile în exces din alte zone, care vor repara astfel punctele afectate;
2. pe măsură ce executaţi mişcarea circulară, este posibil să observaţi că degetele şi mîinile vi se mişcă spontan, ca şi cum ar frămînta un aluat sau ar mulge un uger. Lăsaţi această mişcare să continue, deoarece în felul acesta redistribuiţi energiile înconjurătoare către zona afectată, pentru a o vindeca;
3. se poate întîmpla de asemenea ca, dintr-odată, mîinile să se deplaseze către benzile exterioare aurei, mai departe de opt centimetri. Şi în acest caz, lăsaţi mişcarea să se desfăşoare natural, continuînd să focalizaţi şi să distribuiţi energia în aceste straturi;
4. chiar şi atunci cînd lucraţi individual, mişcarea de rotaţie la opt centimetri deasupra corpului duce la nivelarea şi repararea cîmpului aurei. Puteţi acoperi întregul trup sau vă puteţi limita doar la acele zone care necesită o atenţie deosebită.

Adăugarea de volum

Aşa cum se înfoiază o pernă, masajul similar aplicat aurei face ca aceasta să îşi mărească volumul, să se aerisească, să capete spaţiu de respiraţie. Atunci cînd vă simţiţi fără viaţă, supăraţi, demoralizaţi sau fără vlagă, înfoierea aurei face ca energia să vă revină în corp. Nu aveţi nevoie de testare energetică pentru a lua o decizie în acest sens. Aveţi la dispoziţie două tehnici, pentru aplicarea fiecăreia nefiind nevoie decît de cîteva clipe:

1. începeţi în partea de jos a picioarelor şi rostogoliţi efectiv energia aurei făcînd mîinile morişcă, ca şi cum aţi rostogoli o minge pe suprafaţa corpului. Respiraţi adînc. Prin ridicarea centrului corpului, această tehnică precum şi cea de închidere contribuie şi la întărirea meridianului central, care, la rîndul lui, alimentează toate celelalte meridiane şi chakre;

2. introduceţi mîna în aură în locul pe care vi-l arată intuiţia şi efectuaţi o mişcare de fluturare, adîncind mîna căuş şi aducînd energie la suprafaţă. Mîinile dumneavoastră vor angrena astfel aura într-un dans revigorant şi antrenant.

Masarea aurei

Energia trupului poate fi masată, ceea ce duce la calmarea şi la echilibrarea cîmpului aurei. Este un mod foarte bun de a încheia un masaj muscular sau un alt tratament bioenergetic, deoarece aduce un sentiment de linişte şi de uşurare sufletească. Timpul de acţiune este de aproximativ un minut:

1. frecaţi-vă viguros mîinile una de alta;
2. aşezaţi-vă palmele la cîţiva centimetri deasupra capului pacientului. Masaţi încet energiile aurei într-o mişcare descendentă, fără a atinge corpul;
3. cu palmele deschise, măturaţi energiile dinspre cap şi ajungînd pînă la degetele de la picioare;
4. încercaţi mişcări diferite, mai uşoare sau mai bruşte, mai lungi sau mai scurte. Acoperiţi întreg trupul.

Împletirea aurei

Termenul de „împletitură celtică" descrie atît un sistem energetic, cît şi un exerciţiu. Cele două poartă acelaşi nume deoarece funcţia sistemului energetic coincide cu scopul exerciţiului. Daca sistemul energetic nu leagă energiile între ele într-un mod corespunzător, exerciţiul o va face. Testarea energetică prin care se stabileşte necesitatea exerciţiului este, de asemenea, antrenantă:

1. persoana supusă testului întinde braţele în lateral;
2. persoana care efectuează testul apasă braţele pacientului simultan deasupra încheieturilor, nu mai mult de două secunde, însă suficient cît să se constate dacă se opune rezistenţă. În cazul în care braţele se lasă împinse în jos, cîmpul aurei nu susţine suficient trupul;
3. continuaţi testarea aurei dacă braţele sînt puternice. Aura se extinde dincolo de braţele întinse. Persoana care efectuează testul îşi va folosi ambele mîini simultan pentru a stimula încet energiile în jurul capului persoanei testate şi cam la trei centimetri dincolo de vîrfurile degetelor întinse de la mîini. Repetaţi apoi testul.

Rezultatele bune obţinute în urma testării arată faptul că aura persoanei respective se extinde dincolo de braţele întinse, aşa cum şi este normal. Lipsa forţei în braţe indică un cîmp care nu poate asigura protecţia trupului, fapt care se poate remedia executînd împletitura celtică timp de un minut. În cazul în care lucraţi cu un partener, modificaţi exerciţiul în funcţie de acest lucru:

1. căpătaţi stabilitate stînd pentru cîteva momente cu mîinile pe coapse şi degetele răsfirate. Energia va coborî în membrele inferioare. Cuplaţi-vă la ea;
2. frecaţi-vă mîinile una de alta pentru a genera energie între ele. Energiile se vor împleti fie că simţiţi sau nu acest lucru. Nu uitaţi însă că puteţi să vă dezvoltaţi capacitatea de a simţi energia. Începeţi prin a vedea dacă simţiţi acum energia proaspăt generată;
3. ridicaţi-vă mîinile la nivelul urechilor păstrînd o distanţă de cincisprezece centimetri şi ţineţi-le în această poziţie timp de zece secunde;
4. inspiraţi adînc şi aduceţi coatele în faţă. (Din acest moment, vă veţi încrucişa braţele de trei ori, urmînd instrucţiunile din figura 33);
5. expiraţi, încrucişînd antebraţele şi palmele dinaintea feţei, continuînd mişcarea pînă cînd braţele balansează liber către părţile laterale ale corpului şi înapoi;
6. inspiraţi şi lăsaţi braţele să balanseze liber şi să se încrucişeze;
7. expiraţi şi duceţi mîinile în sus, îndoindu-vă din talie;
8. inspiraţi şi încrucişaţi braţele în apropierea gleznelor;
9. expiraţi şi balansaţi braţele în exterior, păstrînd poziţia aplecată;
10. duceţi braţele la spate, întoarceţi mîinile în faţă şi, cu genunchii uşor îndoiţi, aduceţi energia peste cap, păstrînd poziţia verticală. Imaginaţi-vă că energiile circulă peste cap către partea frontală, părţile laterale şi partea posterioară ale corpului.

Aura vă protejează de efectele poluanţilor energetici din atmosferă, precum cele emanate de firele de înaltă tensiune sau de neoane, cît şi de vibraţiile oamenilor stresaţi, furioşi sau deprimaţi. Împletitura celtică nu este doar un procedeu care vă ajută să vă tonifiaţi aura creînd astfel un strat protector, ci conectează în mod organic toate sistemele energetice ale corpului.

Cum să absorbiţi durerea copilului

Folosiţi procedeul de absorbţie a durerii (pagina 266). Lăsaţi mîna dreaptă în jos şi îndepărtaţi-o de corp şi puneţi mîna stîngă pe zona unde copilul simte durerea. Explicaţi-i acestuia că scoateţi durerea cu mîna, o absorbiţi şi o aruncaţi. Copiilor le place această explicaţie şi, de îndată ce constată beneficiile, vor dori să se revanşeze atunci cînd veţi simţi o durere.

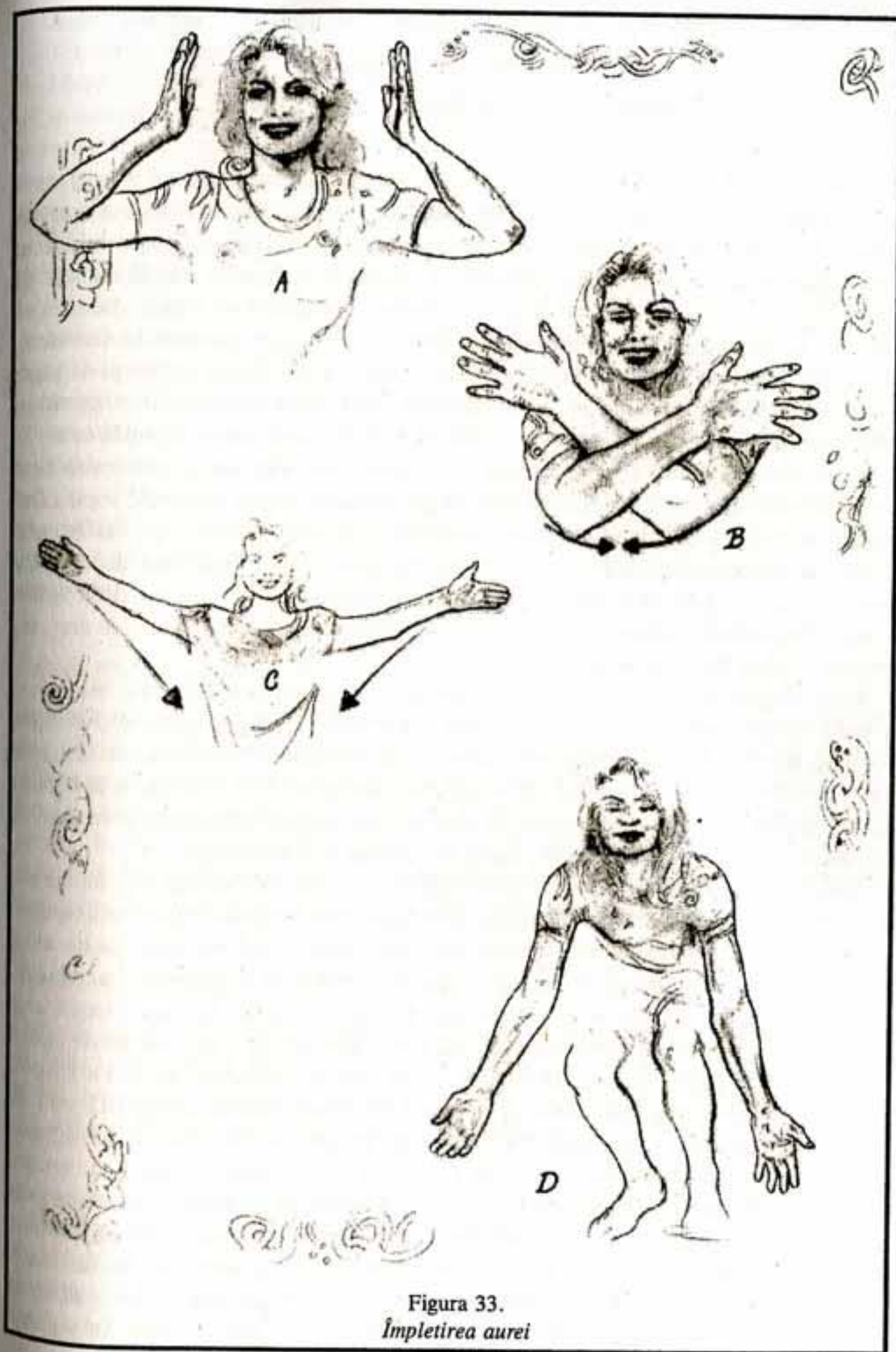


Figura 33.
Împletirea aurei

Împletitura celtică: conectarea sistemelor energetice

Energiile corpului se rotesc, se răsucesc în spirale, se curbează, se încrucişează şi se împletesc în modele de o frumuseţe nemaipomenită. Echilibrul acestui caleidoscop de culori şi forme este întreţinut de un sistem energetic cunoscut vindecătorilor din întreaga lume sub diverse nume. În Orient, el poartă numele de inel energetic tibetan. În tradiţia yoga este reprezentat prin două linii curbe care se întretaie de şapte ori, încadrînd în mod simbolic cele şapte chakre. În Occident, apare sub forma caduceului, sceptrul în jurul căruia se încolăcesc doi şerpi de şapte ori şi care a devenit simbolul profesiei medicale. Eu folosesc termenul de *împletitură celtică* nu numai pentru că nutresc o afinitate faţă de medicina tradiţională celtă, ci şi pentru că modelul mi se pare că *arată* ca în desenele celtice vechi, sub forma unui semn al infinitului, fără început şi fără sfîrşit, formînd uneori o spirală triplă. Doi dintre studenţii mei, ambii asistenţi medicali, unul din Brazilia, iar celălalt din Nepal, au recunoscut imediat acest sistem energetic atunci cînd l-am descris. Cu toate că numele folosite erau complet diferite, amîndoi aveau sarcina de a aplica tehnica împletiturii celtice spre beneficiul pacienţilor, unul într-o secţie de arşi, iar celălalt într-un spital general.

Împletitura celtică, văzută *ca sistem energetic*, se întreţese cu celelalte sisteme şi le pune în rezonanţă unele cu altele. Ea este creatoarea cîmpurilor de forţă şi menţine coerenţa întregii structuri energetice. *Ca exerciţiu*, împletitura celtică face ca energiile aurei să pulseze către exterior şi să devină mai puternice. Exerciţiul pune în contact toate energiile corpului, astfel încît ele să formeze o singură reţea. Atingerea unui fir din această reţea face ca întregul sistem să reverbereze în armonie.

Energiile individului sînt unice, însă împletitura celtică are un caracter universal, traversînd energiile dintr-o emisferă a creierului pînă în partea opusă a corpului. Chiar şi la scara cea mai mare, configuraţia împletiturii constă într-un 8 sau un semn al infinitului care se întinde de la cap şi pînă la degetele de la picioare. În caduceu, în figura yoga sau în alte sisteme care pun accentul pe modul în care energia urcă prin coloana vertebrală, împletitura celtică este înfăţişată ca o succesiune de opturi curbîndu-se de şapte ori în zona torsului. Structura se regăseşte însă în tot corpul, deasupra capului, feţei, trunchiului, membrelor inferioare. Aceste energii înlănţuite au dimensiuni şi mai mici, ajungînd pînă la nivelul celular. De fapt, chiar şi un segment de ADN are o formă identică cu prototipul împletiturii celtice ca sistem energetic.

Una dintre funcţiile împletiturii celtice este aceea de a atrage toate sistemele energetice într-o reţea comunicantă strînsă, astfel încît circulaţia informaţiei către destinaţie să fie cît mai uşoară. Sistemele energetice funcţionează astfel într-o cooperare armonioasă. Cînd împletitura celtică devine dinamică, individul se simte puternic, încărcat, plin de energie. Cunosc mai mulţi bioenergeticieni care sînt capabili să *audă* împletitura celtică a pacientului, în special la persoanele sănătoase şi cu o configuraţie evidentă, sub forma unei muzici fredonate sau a unor reverberaţii.

Mary Ann era o femeie deosebit de inteligentă, care trecuse însă printr-o serie de crize cumplite. Acum că le depăşise, părea radioasă şi fericită. Inima ei era deschisă şi era evident că trecuse cu bine de situaţiile dificile. Cu toate acestea, corpul ei făcea dovada unei stări proaste caracterizate de oboseală, exces de kilograme şi dureri, în special la nivelul articulaţiilor – de parcă sufletul ei reuşise să o ia înaintea vehiculului care îl transporta. Aveam posibilitatea de a lucra cu fiecare dintre energiile afectate de factorii de stres, dar efectuarea împletiturii celtice mi s-a părut a fi metoda optimă de a aduce sistemele energetice secătuite ale corpului la înălţimea spiritului.

Există numeroase motive pentru care putem aplica tehnica împletiturii celtice. Acesta are rezultate excelente în orice situaţie care presupune o lipsă de comunicare a energiilor, precum în cazul dislexiei sau al altor dizabilităţi de învăţare, în cazul afecţiunilor sistemului imunitar şi, practic, în orice boală. De obicei, îmi închei şedinţele de tratament prin ţeserea tuturor cîmpurilor la un loc. Dar pot să şi încep terapia printr-o împletitură celtică, în special dacă energiile pacientului sînt într-o stare atît de gravă încît diagnosticul devine aproape imposibil. Executarea exerciţiului mă ajută în aceste cazuri să identific nişte structuri, să ordonez energiile şi să le elimin din organism pe cele statice.

Împletirea ţesăturii celtice

Revedeţi metoda pe care aţi folosit-o în împletirea aurei (pagina 175). Fiecare dintre sistemele energetice ale corpului poate fi strîns într-o reţea mai puternică folosindu-vă mîinile pentru a realiza structuri de împletitură celtică pe corpul vostru. Acestea pot fi mici sau mari şi pot cuprinde orice zonă a corpului. Executaţi cîte mişcări simţiţi nevoia, în funcţie de intuiţie. Împletitura celtică este un exerciţiu benefic, în urma căruia vă veţi simţi foarte bine. Acesta activează structurile energetice încrucişate fără început şi fără sfîrşit care se distribuie în întreg organismul.

Opturi ritmice

Opturile ritmice reprezintă o variaţie la exerciţiul împletiturii celtice. Dacă sînteţi atît de preocupaţi de ceva încît vă vine greu să vă relaxaţi sau dacă pur şi simplu nu vă puteţi concentra, integrarea energetică a celor două emisfere ale creierului vă va restabili echilibrul. Timpul de acţiune este de mai puţin de un minut:

1. cu mîinile atîrnînd pe lîngă corp, mişcaţi-vă trupul trecînd greutatea de pe un şold pe altul, ca şi cum v-aţi legăna pe ritmul muzicii;
2. lăsaţi braţele să balanseze odată cu mişcările corpului (vezi figura 34). Veţi remarca o mişcare naturală în formă de opt a braţelor şi a corpului pe măsură ce vă legănaţi dintr-o parte într-alta. Lăsaţi braţele să execute o mişcare din ce în ce mai amplă;

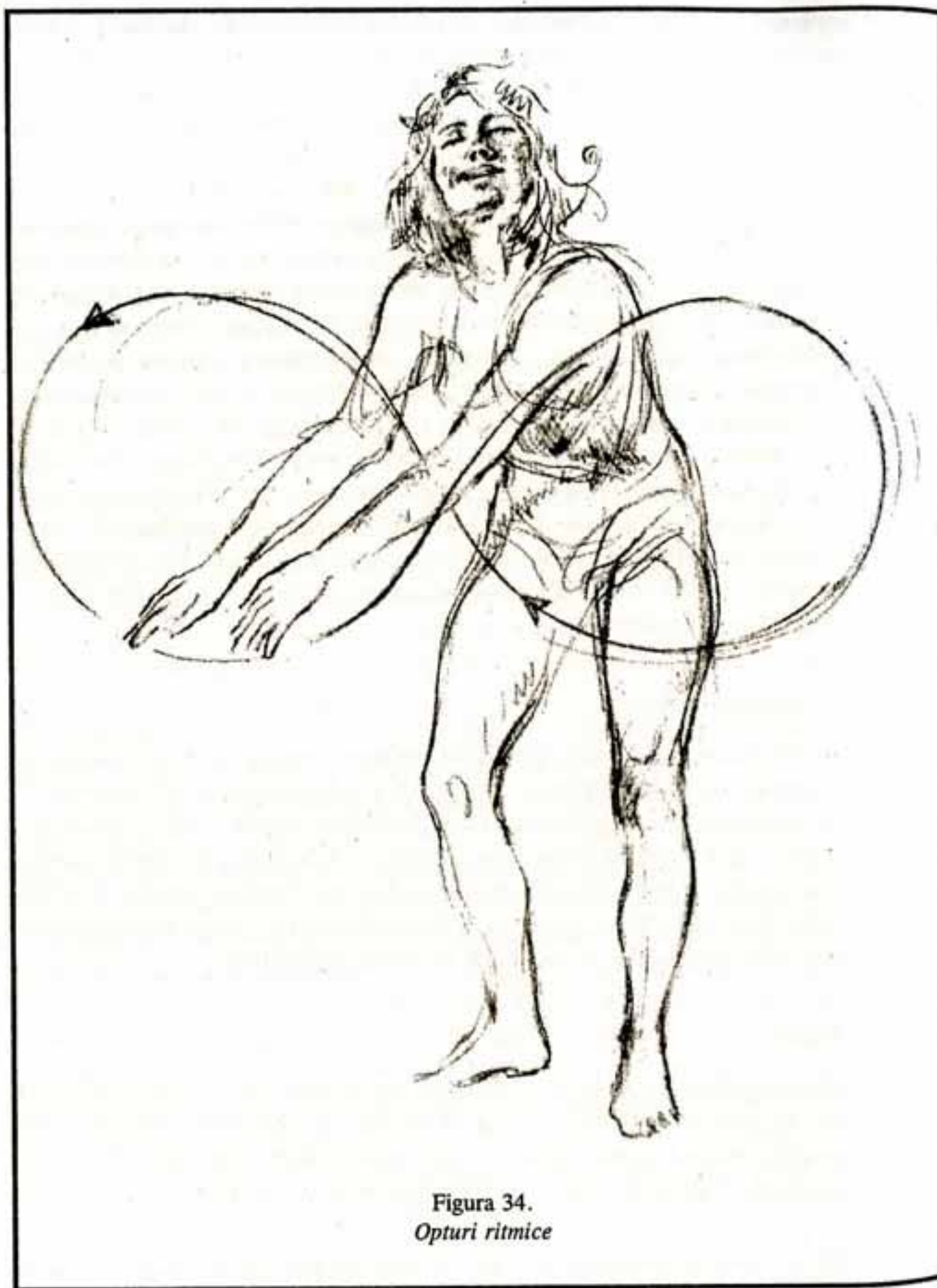


Figura 34.
Opturi ritmice

3. întindeţi braţele în faţă şi executaţi o mişcare laterală în formă de opt. Începeţi prin a mişca braţele în sus, către dreapta, coborîţi-le şi duceţi-le iar în sus, către stînga, coborîţi încă o dată şi urcaţi către dreapta. Răsuciţi-vă din talie în direcţia mîinilor în aşa fel încît ritmul trupului să fie acelaşi cu cel al mîinilor. Este mai mult un dans decît un exerciţiu.

Repetarea de cîteva ori a opturilor ritmice contribuie la o mai bună comunicare între emisferele creierului. Exerciţiul este folosit în kineziologia educaţională, o aplicaţie a acestei ştiinţe care vine în sprijinul copiilor cu dislexie şi dizabilităţi de învăţare. Mai multe studii au arătat faptul că scrierea pe tablă a opturilor ritmice sincronizată cu mişcarea întregului corp îi ajută pe copii cu astfel de tulburări[6].

Executarea împletiturii celtice alături de un partener

Printr-un test energetic simplu se pot determina acele configuraţii ale împletiturii celtice care au avut de suferit. Din nou, cel mai bine este să vă lăsaţi intuiţia să vă ghideze. De fapt, dacă sînteţi o persoană care nu ţine cont întotdeauna de convenţiile sociale, aveţi poate tendinţa să vă încrucişaţi braţele sau gleznele printr-un gest automat şi inconştient atunci cînd trupul are nevoie de acest exerciţiu. Pentru a determina necesităţile unei alte persoane şi pentru a-i corecta energiile, executaţi următorul set de mişcări timp de aproximativ trei minute:

1. mişcaţi mîna pornind de la umăr către şoldul opus într-o mişcare rapidă, atingînd foarte uşor corpul. Aplicaţi procedeul pornind de la ambii umeri;
2. testaţi energetic braţul partenerului;
3. executaţi aceeaşi mişcare în sens invers, pornind de la şold către umărul opus şi efectuaţi din nou testul energetic;
4. pentru a corecta: desenaţi un opt cu mîinile la cîţiva centimetri deasupra torsului. Alegeţi direcţia care s-a dovedit puternică pe parcursul testării energetice şi repetaţi mişcarea în formă de opt;
5. mişcaţi-vă mîinile liber şi ritmic, executînd opturi timp de un minut sau mai mult;
6. dacă ambele direcţii s-au dovedit slabe, ceea ce se întîmplă rar, executaţi opturile în ambele direcţii.

Acest procedeu se poate aplica şi în zona capului şi gîtului, a picioarelor sau a oricărei părţi a corpului.

Matricea energetică: fundamentul energiilor corpului

Cînd stați în picioare, s-ar părea că *chakra rădăcinii* reprezintă fundamentul centrilor energetici, toate celelalte chakre sprijinindu-se pe ea. Cînd vă întindeți însă, *matricea energetică* este cea care devine fundamentul centrilor energetici în care sînt încastrate chakrele. Matricea arată cu totul altfel decît chakrele. Pe cînd chakrele sînt asemănătoare spiralelor, matricea energetică apare ca o diagramă de linii de energie, asemenea infrastructurii metalice a unui zgîrie-nori. Spre deosebire de energiile chakrelor care se conectează la cele din mediul înconjurător, energia matricei este conținută în întregime în trup. Un dezechilibru în matrice provoacă disfuncționalități majore în celelalte sisteme energetice.

Am ajuns să înțeleg rolul matricei energetice după ce m-am confruntat cu ineficacitatea unor tratamente aplicate, fapt care m-a determinat să investighez mai profund cauzele acestui fenomen. Deoarece matricea energetică este o parte integrantă a corpului, îmi era greu să o remarc atunci cînd funcționa. Însă cînd se prăbușește, toate sistemele energetice se află pe o temelie nesigură.

Cînd pătrund în straturile de mijloc ale unei chakre, văd imagini atît plăcute, cît și triste din trecutul pacientului, legate de tema de bază a chakrei. O privire în nivelurile cele mai adînci ale chakrei relevă potențialul latent al acelei persoane, precum și moștenirile din viețile trecute. Însă cînd pătrund *sub* acestea, văd de obicei doar modelul matricei, asemănător unei diagrame.

Atunci cînd lucrez cu matricea energetică a unui individ care a suferit o traumă severă, amintirea acelui eveniment mă copleșește. De multe ori am fost răvășită și de simptomele pacientului respectiv. Acestea sînt motivele pentru care nu predau tehnicile cele mai eficiente de lucru cu matricea energetică decît unui număr restrîns de studenți, cu afinități deosebite și cu un psihic puternic.

Tom, un bărbat de 52 de ani, fusese diagnosticat cu sindromul Guillain-Barré (poliradiculonevrită acută) cu mai bine de zece ani în urmă și, cu toate că starea sa se ameliorase, nu își recăpătase complet sănătatea. Nu a vrut să îmi vorbească despre această afecțiune decît după ședință, pentru a nu-mi influența evaluarea.

La examinare, am constatat mai multe anomalii în matricea energetică a acestui pacient. M-am concentrat asupra punctelor legate de zona cea mai afectată. O energie lentă galben-maronie a început să urce prin brațul meu și, deodată, am resimțit o durere cumplită, ca și cum această energie îmi absorbea energia vitală. Era îngrozitor și nu îmi dădeam seama ce se întîmplă. Apoi am început să văd niște imagini, doar cîteva fragmente pe care nu reușeam să le pun cap la cap. Mai departe, am fost cuprinsă de o ură copleșitoare, de parcă n-aș fi fost doar *conștientă* de ea, ci aș fi devenit chiar acel bărbat, acționînd mînat de ură. Nu aveam ce să fac. Senzația era foarte puternică și îmi invadase întreaga ființă într-un mod atît de intens, încît

îmi doream – trebuia, de fapt – să o răsfrîng asupra altcuiva. Nu mai simțisem niciodată o astfel de ură.

Odată cu aceste senzații, imaginile au început să devină mai coerente. Mai întîi, am simțit că mergeam prin întuneric, împovărată de această ură care devenise deja nevoie de a ucide. Apoi am ajuns în fața unei case și mi-am dat seama că aveam o armă. Imaginile erau încă destul de vagi, dar știam că urma să omor pe cineva din casă și că apăram în același timp pe cineva, o femeie. Un bărbat stătea în fața mea. Am îndreptat arma către el, însă nu am reușit să trag. Durerea mi-a cuprins întreg corpul și nu m-am mai putut mișca. Îi descriam lui Tom aceste stări pe măsură ce treceam prin ele, însă deodată n-am mai putut să articulez nici un cuvînt. Eram paralizată. Tom, văzînd ce se întîmplă, îmi spuse că era vorba de sindromul Guillain-Barré. Înțelesese într-o clipă că mă încărcasem cu acel reziduu energetic care se afla încă în el.

Cu doisprezece ani în urmă, una dintre prietenele apropiate ale lui Tom era bătută de soțul ei. Tom credea că, în cele din urmă, soțul avea să o ucidă pe femeie la finalul unui ciclu de bătăi tot mai groznice și regrete tot mai mari. Tom l-a confruntat pe bărbat, intenționînd să-l omoare înainte ca acesta să-i facă rău soției sale. Cînd a sosit momentul însă, conștiința lui Tom sau umanitatea din el l-au împiedicat să apese pe trăgaci. A părăsit casa în fugă și, după o scurtă perioadă de timp, s-a îmbolnăvit grav. Dimineața următoare era deja paralizat. A fost imediat internat, dar doctorii nu îi mai dădeau nici o șansă. Diagnosticul era sindromul Guillain-Barré, o paralizie cu mult mai severă decît cea care îi blocase degetul pe trăgaci.

Între timp, iată-mă lîngă el, paralizată și gîndindu-mă că nu mai aveam la rîndul meu scăpare, că îmi asumasem prea mult de această dată. Prin corpul meu nu se mai mișca nici un fel de energie și simțeam cum viața din mine se scurge. Tom, binecuvîntat fie numele lui, a încercat să îmi transmită din propria ei energie. Asta m-a ajutat oarecum, însă vreme de trei ore am fost prizoniera acestei stări îngrozitoare, pînă am reușit să capăt din nou controlul asupra propriului corp. Tot acest trecut și toată această energie fuseseră ascunse în matricea energetică a pacientului însă, de îndată ce o parte dintre ele s-au îndreptat către mine, iar conexiunile din matricea lui energetică s-au refăcut, Tom a scăpat de simptome vechi de ani de zile, așa cum a mărturisit mai tîrziu.

Șocurile puternice suferite de trup, de psihic sau de suflet se aseamănă unui cutremur care zdruncină fundațiile energetice, ducînd la dislocări în matricea energetică. Aceasta din urmă absoarbe șocurile, ajutînd corpul să reziste în fața unei traume căreia altfel nu i-ar putea face față. Dacă șocurile nu ar fi inhibate de matrice, inima ar înceta să mai bată sau un alt sistem vulnerabil s-ar prăbuși. Pe termen scurt, interpunerea matricei atenuează însă șocul, așa cum caroseria unei mașini se îndoaie într-un accident, dereglările din matricea energetică determină funcționarea incorectă a sistemelor energetice, pînă cînd matricea este refăcută, în timp sau printr-o intervenție.

Un cuplu trecea prin divorț, iar fiul lor de șapte ani era profund afectat de acest lucru. Era plin de furie, pe care și-o revărsa asupra colegilor la școală. În sinea sa

era înspăimîntat, iar noaptea avea coşmaruri şi urina în pat. Mama l-a adus la cabinetul meu însă, cu toate că tratamentul l-a calmat preţ de cîteva zile, rezultatele nu au durat. În cea de-a doua şedinţă, i-am examinat matricea energetică şi am constatat o perturbare majoră. Pînă atunci nu mai lucrasem cu matricea unei persoane atît de tinere şi mă întrebam care ar putea fi consecinţele.

Atunci cînd matricea energetică se reface şi energiile sînt eliberate, se poate ca, după şedinţa de tratament, pacientul să se confrunte cu amintiri traumatizante, durere sau şocuri, pe care va trebui să le asimileze. Cu toate că acest lucru nu se întîmplă cu regularitate, nu aveam de unde să ştiu care vor fi efectele asupra tînărului pacient şi doream ca mama lui să fie informată că, prin continuarea tratamentului, se putea ajunge la situaţii copleşitoare.

Am sugerat ca băiatul să beneficieze de sprijinul unui psiholog şcolar, dar, cu toate că terapia de acest gen l-ar fi ajutat să îşi vadă existenţa într-o nouă lumină, aveam senzaţia că refacerea matricei energetice l-ar fi sprijinit la un alt nivel. Dacă trauma divorţului ajungea să fie închisă în fundaţiile sale energetice, acest lucru l-ar fi influenţat într-un fel sau altul pe tot restul vieţii, aşa cum li se întîmplă multor oameni care nu pot depăşi o traumă şi văd totul prin prisma ei, încercînd chiar să o recreeze. Mama s-a hotărît să lase alegerea la latitudinea fiului.

Am rămas impresionată de modul delicat şi dibace prin care mama i-a explicat fiului care erau opţiunile. I-a spus că spiritul lui trecuse printr-un cutremur şi cîteva dintre drumurile către fericire din sufletul lui se surpaseră. Eu aveam rolul de a încerca repararea acestor drumuri, astfel ca el să poată simţi iar fericirea, însă repararea presupunea dezgroparea unor munţi de pietriş care l-ar putea incomoda la un moment dat. Băiatul a hotărît să îşi asume riscul.

De multe ori trăiesc eu însămi acea poveste care a cauzat disfuncţionalitatea din matricea energetică a pacientului. De obicei, identific exact momentul în care s-a produs dislocarea deoarece, ca-ntr-un episod din *Zona Crepusculară*, e ca şi cum aş fi acolo, chiar dacă nu sînt efectiv. Cîteodată trauma se află însă la un nivel fizic atît de profund, încît eludează capacitatea mea de înţelegere, ceea ce s-a întîmplat şi în cazul băiatului. Întreg corpul lui era în stare de şoc. Pentru o clipă, am avut imaginea tatălui aflat în suferinţă, apoi am simţit durerea provocată de plecarea acestuia, separarea, izolarea, pierderea oricărui reper sigur. Băiatul nu era deloc conştient de aceste lucruri, dar trupuşorul lui se resimţea puternic, iar sistemul său imunitar era în alertă permanentă. Reacţiona ca şi cînd nu avea să mai fie niciodată în siguranţă, toate sistemele energetice primind mesajul de trecere în stare defensivă. Poate că aceasta era şi cauza violenţei manifestate împotriva celorlalţi copii, ceea ce reprezenta, de fapt, o reacţie comportamentală corelată cu activarea extremă a sistemului imunitar.

Pe măsură ce se restabileau legăturile în matricea energetică, au început să apară semnele fizice ale seninătăţii. Respiraţia i s-a calmat, corpul energetic a ieşi din starea de şoc şi, cu un sistem imunitar funcţionînd normal, coşmarurile au încetat, incontinenţa urinară a dispărut, iar el nu a mai fost agresiv cu ceilalţi copii.

Copiii sînt cei mai predispuşi la şocuri şi traume, ceea ce produce efecte nedorite asupra matricei energetice, dar asta se poate întîmpla oricînd în viaţă. Există 64 de

configuraţii în cadrul matricei. Opt dintre ele reprezintă ramurile principale, iar repararea uneia duce la restabilirea ordinii în toate subsidiarele acesteia. Cînd prea multe structuri sînt distruse, organismul funcţionează doar prin efortul brut al individului, ceea ce îl aruncă într-o stare de vlăguire completă. Individul aflat în această stare pare lipsit de viaţă, ţeapăn, inflexibil. Uneori, o matrice întreruptă duce la inhibarea unor procese naturale, cum ar fi vindecarea sau bucuria, iar într-un caz pe care l-am întîlnit în practica mea a împiedicat acea persoană să moară în pace.

Două surori se îngrijeau de mama lor vîrstnică. Aceasta din urmă fusese în ultimii cinci ani între viaţă şi moarte, sleindu-le pe ambele fiice de puteri. Ele îşi iubeau mult mama, însă aceasta nu mai voia să trăiască. Avea dureri şi era deprimată, aşa că nu vedea rostul unei asemenea vieţi, însă, cu toate acestea, moartea încă nu venea. Întreaga familie se adunase deja în două-trei rînduri pentru a-şi lua rămas-bun, dar ea tot nu murise, trăind mai mult chiar decît alţii care veniseră să o vadă pe patul de moarte. Una dintre surori m-a întrebat dacă puteam să fac o şedinţă de terapie cu mama sa. Spera să îi mai alin din suferinţă şi să aflu ceva util din energiile acesteia. Şi mama părea nerăbdătoare să afle răspunsuri şi să se elibereze.

Trupul ei abia mai putea să îi adăpostească spiritul. Două structuri din matricea energetică erau complet instabile, aşa încît mă întrebam cum de mai era în viaţă cu asemenea rupturi în sistemul energetic fundamental al organismului. Pe măsură ce parcurgeam punctele primei configuraţii, am fost deodată atrasă în trecutul femeii, devenind chiar ea însăşi. Aveam acum patru ani. Totul se desfăşura ca într-un film a cărui protagonistă eram. Treceam prin experienţa abuzurilor sexuale săvîrşite de tată asupra ei. L-am descris pe el şi am descris scena. Apoi femeia a început să se destăinuie. Era ceva ce nu şi-ar mai fi dorit vreodată să îşi amintească. Nu dorea să întunece în nici un fel memoria tatălui ei pe care îl adorase. Dar ceea ce tocmai se trezise în mintea ei era adevărat şi a început să descrie ceea ce eu vedeam şi simţeam.

După aceea, o altă experienţă traumatizantă, petrecută douăzeci de ani mai tîrziu, a ieşit la suprafaţă. Femeia avea parte de o căsnicie foarte dificilă. Fetele ei erau mici şi femeia era sigură că tatăl lor le molesta, ceea ce le făcea atît de nefericite. Acesta fu şi motivul pentru care a divorţat în cele din urmă. Cu toate că nu a mărturisit nimănui suspiciunile care stătuseră în spatele deciziei ei, s-a convins că făcuse acest pas deoarece fetele ei fuseseră molestate, şi nu din cauza propriei nefericiri în căsnicie.

La un moment dat, s-a hotărît să nu moară pînă nu le va fi mărturisit fetelor adevărul. Dorea să le elibereze de povara abuzului suferit în copilărie. Fetele erau însă foarte apropiate de tată, care, la rîndul lui, se purta minunat cu ele. Femeii îi era teamă că, dacă ar fi adus în discuţie problema abuzului, fiicele nu ar fi crezut-o şi ar fi interpretat vorbele ei drept o dorinţă de răzbunare. Totuşi, credea că fetele erau îndreptăţite să ştie, aşa că se agăţa de viaţă în speranţa că ar fi găsit momentul potrivit pentru destăinuiri.

Însă ceea ce a devenit clar pe parcursul şedinţei a fost faptul că, reprimîndu-şi amintirea propriei experienţe traumatice, ea ajunsese, de fapt, să transfere faptele tatălui asupra soţului. Cu toate că anii de căsnicie fuseseră grei şi stresanţi, soţul ei nu era nici pe departe un om rău sau un tată abuziv.

Şedinţa de tratament s-a transformat deodată într-o cu totul altă chestiune. Femeia mi-a spus să le chem pe fete înăuntru şi le-a istorisit întreaga poveste. Îşi dădea seama, în sfîrşit, că încredinţarea ei cu privire la actele de molestare săvîrşite de soţ reprezentase doar oportunitatea de a termina o căsnicie nefericită. Nu mai era nevoie acum să îl prezinte pe soţ ca întruchiparea răului, ceea ce îi aducea o uşurare enormă.

Cealaltă configuraţie deteriorată nu părea să conţină o poveste diferită de cea de pînă acum. Părea mai degrabă că era afectată de spaime, confuzie interioară şi învinovăţirea pe nedrept. Apăsînd punctele matricei, m-a înspăimîntat ideea că acestea urmau să se reconecteze, ceea ce ar fi îndepărtat şi ultimul obstacol care o împiedica pe femeie să-şi părăsească trupul. Mă gîndeam că avea să renunţe la viaţă şi să moară în mîinile mele.

M-am îndepărtat imediat, cu toate că este periculos să întrerupi fluxul de energie în punctele matricei energetice. Mi s-a făcut rău şi am ameţit, însă m-am forţat să merg să le aduc pe cele două fiice. Le-am împărtăşit temerea că mama lor ar putea muri dacă voi continua procedura. Una dintre femei a păstrat tăcerea, însă cealaltă a intrat în dormitor, i-a explicat mamei ce se întîmplase şi a întrebat-o cum dorea să procedez.

Ea a răspuns fără să stea pe gînduri că era de acord ca eu să termin tratamentul, dar să o pun la curent cu ceea ce făceam. I-am relatat că încercam să restabilesc legătura dintre acele circuite întrerupte pe parcursul întregii ei vieţi din cauza traumelor emoţionale suferite în copilărie. Mi-a cerut cu calm să merg pînă la capăt şi, de faţă cu fiicele ei, muri liniştită în timp eu îi apăsam punctele energetice.

Deoarece matricea energetică absoarbe nu numai energia unei experienţe traumatice, ci şi detaliile întîmplării, lucrul în această zonă trezeşte deseori amintiri extrem de tulburătoare. Am descoperit astfel argumente în sprijinul ambelor părţi angajate în „dezbaterea falsei amintiri". De multe ori, lucrînd cu energia chakrei rădăcinii sau a matricei energetice, m-am confruntat cu imagini ale unui episod de abuz pe care persoana în cauză nu şi-l amintea, dar care era confirmat mai tîrziu într-un fel sau altul. Am avut de a face de asemenea cu persoane care erau sigure că fuseseră molestate, dar energiile din adîncurile lor spuneau cu totul altceva.

O femeie a venit la mine cu amintiri legate de abuzuri sexuale ritualice săvîrşite de tatăl său. După ce a împlinit treizeci de ani, aceste amintiri au început să iasă la suprafaţă şi o parte semnificativă a identităţii ei se regrupase în jurul certitudinii de a fi fost molestată în cadrul unui ritual. Apelase la psiholog, la grupuri de susţinere şi la numeroase organizaţii pentru a o ajuta să-şi accepte trecutul brutal din cauza căruia suferea atît fizic, cît şi psihic. Nu a fost nici o surpriză să constat că una dintre configuraţiile majore din matricea energetică încetase să mai funcţioneze.

Cu toate acestea, am descoperit că informaţia conţinută în acea structură nu era nici pe departe ceea ce mă aşteptam să găsesc. Atunci cînd o amintire iese la iveală, conţine de obicei şi momentul de rupere a matricei. De multe ori, o serie de evenimente determină acest lucru. Punctul culminant, cel care duce la ruperea efectivă a matricei, este deseori emblematic pentru întreaga serie de traume şi este cel care rămîne imprimat în matricea energetică. Matricea acestei femei releva însă trei incidente separate. Primul avusese loc pe cînd ea avea cinci luni. Tatăl intrase în cameră ţipînd la mama ei, folosind un limbaj abuziv şi un ton ameninţător care au rămas în corpul energetic al copilului. Ea nu mai fusese niciodată în prezenţa unei energii atît de brutale, iar această experienţă i-a transmis faptul că lumea era un loc extrem de periculos. Celelalte două incidente erau de aceeaşi natură, deşi mai grave, cel de-al treilea fiind cel care provocase ruptura în matricea energetică.

Încercînd să înţeleagă de ce se simţea atît de rănită şi de nefericită, psihicul ei distorsionase adevărul esenţial, acela că suferise o traumă majoră din cauza tatălui. Imaginile mediatice ale abuzurilor sexuale ritualice reprezentaseră combustibilul necesar psihicului ei pentru a crea acele „amintiri" elaborate. Cînd i-am împărtăşit faptul că în sistemul ei energetic de bază nu găsisem nimic care să susţină ideea abuzului sexual ritualizat, dar că ceea ce descoperisem furniza o explicaţie plauzibilă, femeia s-a simţit trădată. Deja îşi construise identitatea pornind de la o concluzie total opusă. Cu timpul însă, propriile amintiri au început să înlocuiască imaginile distorsionate create de psihicul şi de imaginaţia ei şi astfel a început procesul de vindecare.

Nu cred că este înţelept şi nici pe deplin posibil să descrii într-o carte tehnicile cele mai eficiente referitoare la matricea energetică. Se poate totuşi vorbi de cîteva remedii uşoare, al căror efect cumulativ poate fi puternic.

Refacerea matricei energetice prin echilibrarea chakrelor

Păstrarea echilibrului chakrelor ajută la refacerea matricei energetice, în caz contrar structurile matricei refuzînd să se conecteze. Cele două sisteme depind unul de altul într-o foarte mare măsură. Purificarea chakrelor reprezintă o metodă naturală şi uşoară de vindecare a matricei. Cu cît chakrele sînt mai echilibrate, cu atît mai puţin traumatizat veţi fi atunci cînd amintirile şocante vor reveni în memorie. Echilibrarea periodică a chakrelor vă ajută să vă refaceţi matricea, fără a fi măcar nevoie să identificaţi configuraţiile disfuncţionale.

Refacerea matricei prin recăpătarea liniştii interioare

A simţi recunoştinţă şi a accepta ceea ce nu puteţi schimba vă face bine şi ajută la tonifierea matricei energetice. O stare de optimism este, de asemenea, benefică. Studiile arată că, pentru sănătatea dumneavoastră, este mai bine să vă menţineţi aşteptările optimiste decît să anticipaţi rezultate negative[7]. Am remarcat că oamenii care meditează în mod regulat au un grad neobişnuit de putere şi răbdare în matricea energetică. Meditaţia şi celelalte practici de recăpătare a liniştii interioare repară matricea energetică, lăsînd-o densă şi puternică, asemenea unui trup bine antrenat. Găsiţi-vă în fiecare zi timp pentru o activitate care vă aduce liniştea şi veţi fortifica în felul acesta matricea energetică.

Refacerea matricei prin folosirea împletiturii celtice

În corpul vostru există milioane de modele minuscule în formă de „8". Energia se împleteşte în fiecare celulă. Dacă aceste modele miniaturale încrucişate sînt intacte,

energiile vor fi robuste, iar sistemul nu se va dezechilibra cu uşurinţă atunci cînd se lucrează cu matricea energetică. În peste jumătate dintre configuraţiile matricei energia trece dintr-o parte într-alta, formînd modele miniaturale de împletitură celtică. Matricea energetică reacţionează astfel foarte bine la exerciţiul împletiturii celtice.

Oricine poate avea o matrice energetică mai puternică. Cu toţii am trecut prin experienţe nefaste care ne-au slăbit fundaţiile sistemului energetic. În partea finală a capitolului 3 aţi învăţat cum să presaţi punctele neurovasculare imaginîndu-vă sau amintindu-vă în acelaşi timp o situaţie stresantă. Puteţi degaja forţe vindecătoare puternice care să vă repare matricea energetică dacă executaţi exerciţiul eliberării de stres la nivel neurovascular şi mai întîi etapă pe cel al împletiturii celtice. Timpul necesar este de aproximativ cinci minute:

1. aşezaţi-vă şi executaţi exerciţiul *Întinderii coroanei* (figura 7, pagina 86).
2. concentraţi-vă asupra unei scene din trecut sau din prezent care poartă o încărcătură emoţională negativă;
3. aşezaţi uşor buricele degetelor deasupra punctelor *„O, Dumnezeule!"* (pagina 96);
4. cu scena neplăcută în minte şi cu degetele pe frunte, duceţi degetele mari pe punctele triplu cald de la tîmple, lîngă ochi, şi respiraţi adînc. Sîngele care a fost deviat prin reacţia la stres se va întoarce în următoarele minute în partea anterioară a creierului şi veţi observa că începeţi să gîndiţi mult mai clar. Lăsaţi scena să dispară din minte;
5. cu degetele mari încă la tîmple, începeţi împletitura celtică, făcînd cu degetele opturi laterale în zona frunţii. Cînd sînteţi gata să vă ridicaţi în picioare, consolidaţi această armonie între minte şi suflet în aură şi în matricea energetică executînd o împletitură celtică cu întreg corpul (paginile 179-181).

Folosirea acestei tehnici la un copil care a trecut printr-o traumă ajută la prevenirea imprimării acelei traume în fundaţia energetică a organismului. Acest lucru se realizează cel mai uşor atunci cînd aveţi posibilitatea să ţineţi copilul în braţe. Dacă acesta este suficient de mare şi poate vorbi despre trauma suferită, puneţi-vă buricele degetelor pe proeminenţele sale frontale în timp ce el povesteşte. Cînd se calmează, începeţi împletitura celtică. Puteţi să realizaţi în mod intuitiv opturi peste întreg corpul cu mîna rămasă liberă, la o distanţă cuprinsă între cinci şi opt centimetri deasupra pielii. Sentimentele de neajutorare şi autoînvinovăţire pe care părinţii le încearcă adesea atunci cînd copilul lor este nefericit pot fi cu mult atenuate prin legătura dintre părinte şi copil şi prin ajutorul real pe care îl oferă practicarea împletiturii celtice. Puteţi realiza opturile chiar şi atunci cînd copilul doarme, ele făcînd ca visele să se modifice şi coşmarurile să dispară încetul cu încetul.

În acest capitol aţi aflat cum cele trei sisteme energetice – aura, împletitura celtică şi matricea energetică – protejează, ţes şi susţin energiile corpului. În capitolul următor ne vom referi la ritmurile centrale care vibrează în întreg corpul energetic.

Capitolul 7

Cele cinci ritmuri: toboşarii care vă cadenţează pasul

Energia se mişcă în valuri. Valurile se mişcă în structuri. Structurile se mişcă în ritmuri. Ritmurile mi-au oferit posibilitatea de a consemna atît mişcările propriului psihic, cît şi starea mereu în schimbare a universului.

Gabrielle Roth, *Sweet Your Prayers: Movement as Spiritual Practice*

Meridianele unei persoane, chakrele, aura şi alte energii esenţiale sînt influenţate de un alt sistem energetic, mult mai pătrunzător. Mie îmi apare nu ca o energie separată, ci mai degrabă ca un *ritm* care le străbate pe toate celelalte, lăsînd o amprentă vibratorie asupra atributelor fizice, a stării de sănătate şi a trăsăturilor de personalitate.

Aceste ritmuri au fost consemnate cu mult timp în urmă. Încă din anul 3000 î.Hr., medicii chinezi au împărţit formele vieţii în „cinci elemente", „cinci faze" sau „cinci anotimpuri". Acestea reprezentau punctul de plecare în interpretarea legilor lumii, a modului de organizare a societăţii şi a necesităţilor corpului pentru a-şi păstra sănătatea. Ele constituie, de asemenea, un cadru elegant care ajută la înţelegerea caracterului omenesc, a temperamentelor, a ciclurilor biologice şi a diverselor afecţiuni. În acest capitol voi face o scurtă introducere în acest sistem extrem de sofisticat, voi rezuma fiecare dintre cele cinci ritmuri astfel încît dumneavoastră să puteţi identifica propriul ritm primar şi voi vorbi despre procedeele care aduc un echilibru mai bun între cele cinci ritmuri ale vieţii.

Fiecare lucru are anotimpul său, iar fiecare anotimp are ritmul său

Dianne Connelly remarca faptul că omul este „o replică a universului trecînd din anotimp în anotimp în anotimpul fără de sfîrşit al vieţii"[1]. Înţelepţii chinezi, pornind de la observarea atentă a anotimpurilor, au dobîndit o cunoaştere pătrunzătoare a modului în care funcţionează natura. În succesiunea anotimpurilor ei au descoperit analogii utile pentru a înţelege creşterea şi ciclicitatea tuturor lucrurilor de pe pămînt. Pe lîngă cele patru anotimpuri, iarnă, primăvară, vară şi toamnă, perioadele de tranziţie dintre anotimpuri erau văzute într-un tot unitar, ca un anotimp distinct. La început, se credea că aceste perioade de trecere se manifestă vreme de două săptămîni de patru ori pe an, avînd un echinocţiu sau un solstiţiu la mijloc. Cu toate acestea, în secolele din urmă, cele patru intervale au fost reunite într-unul singur, situat între vară şi toamnă şi comparat cu vara indiană. Vara indiană prelungeşte anotimpul călduros, ca şi cum ar încerca să ţină la distanţă moartea care însoţeşte inevitabil toamna.

Numele sistemului chinezesc este deseori întîlnit în Occident sub denumirea de „cele cinci elemente", deoarece primele pictograme înfăţişau lucruri familiare, concrete şi tangibile – cele cinci elemente, apa, lemnul, focul, pămîntul şi metalul. Cu toate acestea, sistemul a luat întotdeauna în considerare procesele din natură, şi nu formele ei statice (traducerea literală este de „cele cinci căi" sau „cele cinci mişcări"), fapt pe care vom încerca să-l aplicăm şi în prezentarea care urmează. Astfel, elementul apă corespunde iernii, lemnul corespunde primăverii, focul este corelat cu vara, pămîntul cu solstiţiile sau echinocţiile, iar metalul cu toamna.

Fiecare om este caracterizat de către unul din aceste elemente sau anotimpuri sau de către o anume combinaţie dintre ele. Pe parcursul ciclului vieţii, individul traversează la rîndul lui perioade sau faze analoage anotimpurilor naturale din punct de vedere al ritmului, intensităţii sau funcţiei, fiecare putînd avea o durată de ani de zile. Consider că limbajul anotimpurilor descrie minunat ritmurile distincte care vibrează în întregul corp energetic în fiecare clipă. Fiecare anotimp are propriul ritm. Eu privesc oamenii în funcţie de energia anotimpurilor şi vorbesc despre *ritmul verii* sau *ritmul toamnei* atunci cînd descriu „elementul" unei persoane.

Cu toate că fiecare dintre noi conţine toate cele cinci anotimpuri, ritmul nostru personal este dat de un anotimp sau de o combinaţie specifică între două sau trei anotimpuri. Veţi vibra într-un mod mai natural la oameni, medii şi activităţi al căror ritm corespunde cu cel personal. Ritmurile diferite reprezintă o provocare, însă au capacitatea de a vă îmbogăţi pe măsură ce influenţa lor se manifestă asupra dumneavoastră.

Cum să eliberaţi tensiunea din umeri şi gît

1. Cu o perie de păr cu dinţi tari bateţi uşor umerii într-un ritm constant pînă cînd vă simţiţi mai relaxat. Dinţii periei acţionează ca nişte colţi care sparg blocajele energetice.
2. În picioare şi cu braţele încordate pe lîngă corp, încleştaţi-vă pumnii şi ridicaţi umerii rotindu-vă capul pe spate şi în lateral. Repetaţi această mişcare semicirculară vreme de 15-20 de secunde, de cîteva ori pe zi. Acest tip de masaj natural duce la flexibilizarea nodurilor, la spargerea depozitelor de calciu şi la decongestionarea energiei în zona umerilor şi a gîtului.

Ritmurile vieţii umane

Cu toate că, în aparenţă, tatăl meu suferea de o afecţiune cardiacă, a trecut printr-o transformare profundă şi frumoasă pe care o voi relata în cele ce urmează, ca exemplu al puterii de a străbate un ritm dificil într-unul din anotimpurile vieţii.

Tatăl meu era puternic în ritmurile primăverii şi ale verii, dar avea parte de ceea ce era mai rău, şi nu mai bun din fiecare. Primăvara este anotimpul absolutului, al înrădăcinării, al înaintării în viaţă. Nu există cale de mijloc : înfloreşti sau mori, iar tatăl meu aşa şi vedea viaţa, în alb şi negru, bine şi rău. El pierdea în felul acesta mare parte din bogăţia vieţii. Primăvara este, de asemenea, plină de vitalitate, ca şi tinerele plante care ies din pămînt, şi protectoare, apărîndu-şi cu îndîrjire mlădiţele, dar se transformă în furie atunci cînd se simte sufocată. Tatăl meu era, de altfel, un tip extrem de mînios, care îi punea mereu pe ceilalţi în defensivă.

Pe de altă parte, vara este lipsită de griji, plină de pasiune şi de sentimente. Tata avea o viaţă emoţională dinamică, însă în Sudul rural în care crescuse fusese poreclit „fricosul" din cauza sensibilităţii sale, ceea ce îl făcuse să îşi reprime sentimentele. De fiecare dată cînd îşi evalua defectele, lua în considerare şi faptul că era fricos. Desigur că tocmai sensibilitatea era acea parte din el pe care am fi dorit să ne-o arate, dar pe care o ţinea mai tot timpul ascunsă. Era un bărbat posac şi nefericit, plin de emoţii contradictorii.

Primăvara este anotimpul în care se iau deciziile. Care este locul cel mai sigur pentru creşterea tinerelor plante? Cum se împart resursele? A fi blocat în ritmul primăverii înseamnă a rămîne prizonierul acestor decizii, fără a putea să te adaptezi la noi situaţii şi la noi anotimpuri. Tatăl meu îşi păstra opiniile şi judecăţile. Însă atunci cînd omul nu răspunde la cerinţa fundamentală a naturii de a se schimba odată cu ciclurile anotimpurilor, trupul va încerca să ia lucrurile pe cont propriu. Atunci

cînd toate mijloacele externe de a forţa schimbarea, manifestate sub forma problemelor în dragoste, de familie, de la muncă ori de natură financiară au fost epuizate, trupul vă va „da o palmă" pentru a vă atrage atenţia şi pentru a vă mai acorda o şansă de a vă alinia ritmurile personale la cele ale naturii şi la ciclurile vieţii.

Tata nu numai că se blocase într-un fel de a fi, însă inima îi era la rîndul ei sufocată. Bolile de inimă sînt afecţiuni care apar cu precădere la oamenii aflaţi în neconcordanţă cu ritmul verii. Tata a suferit un atac de cord la 55 de ani. Pe cînd era internat în spital, inima i s-a oprit de nouă ori în cinci zile, fiind resuscitat de fiecare dată. Ultima oară a fost chiar declarat mort, însă şi-a revenit tocmai atunci cînd echipa medicală ieşea din sală. În timpul acestei a noua „morţi" a trecut printr-o experienţă clasică de *viaţă după moarte*. Şi-a văzut un prieten din copilărie care murise cu mult timp în urmă. Acesta l-a salutat cu căldură şi i-a spus:

„Poţi veni cu mine sau te poţi întoarce."

„De ce să mă întorc?"

„Pentru că, Cecil, tu încă nu ai învăţat nimic!"

Tata a început să protesteze, dar prietenul i-a spus că nu învăţase deloc să iubească. Asta l-a adus înapoi în propriul trup. A deschis ochii şi a început să spună „te iubesc" tuturor celor din salon. Unul dintre doctori s-a simţit chiar stînjenit şi i-a răspuns că nu era nevoie.

Cu toate că a fost vorba de o experienţă de doar cîteva clipe, aceasta arată esenţa ritmului toamnei. În sistemul chinezesc, acestui anotimp i se asociază metalul. Calitatea care face din metal un simbol potrivit este durabilitatea sa. În toamna vieţii, omul evaluează ceea ce are şi ceea ce nu are o valoare durabilă în timp. Asemenea unui căutător de aur, individul sapă după adevărul etern, aruncă ceea ce este steril şi completează ciclul cu pepite de înţelepciune pe care le păstrează pentru data viitoare.

În acel moment intens de tranziţie către ritmul toamnei, în tata au murit vechile prejudecăţi, concepţii şi mînia. Afirmaţia prietenului său, care îi spusese că „nu învăţase nimic", că nu învăţase să iubească, a fost ca o lupă prin care şi-a văzut greşelile comise în abordarea vieţii. Dragostea a devenit standardul de aur al tatei şi l-a făcut să renască. De la ritmul toamnei, el a trecut, renunţînd la orice aspiraţie neinsuflată de iubire mai întîi la ritmul iernii, care este meditativ prin excelenţă, şi apoi iar la ritmul primăverii. De data aceasta însă, lumea lui nu s-a mai colorat în alb şi negru, ci a căpătat o multitudine de culori. Găsea adevăr şi frumuseţe în tot ce-l înconjura. Avea energia, vitalitatea şi rîsul unui copil. Vedea minunea peste tot. Îmi aduc aminte cum odată a izbucnit în plîns din pricina emoţiei simţite în faţa frumuseţii unui trandafir. A devenit astfel unul dintre cei mai fericiţi oameni pe care i-am cunoscut.

Înţelegerea ritmurilor care vă influenţează

Dintre numeroasele sisteme care împart oamenii în categorii de un fel sau altul, abordarea celor cinci ritmuri are avantajul că se leagă de bioenergiile de bază ale individului. În acelaşi timp, ea relevă o mulţime de informaţii despre starea de sănătate a individului, personalitatea şi evoluţia sa spirituală. Atunci cînd examinez cîmpul energetic al unei persoane, descopăr o vibraţie caracteristică distinctă, ce corespunde exact cel puţin unui element descris de către vechii medici chinezi. Am credinţa că văd aceleaşi lucruri pe care ei, la rîndul lor, le-au constatat. De exemplu, atunci cînd am de-a face cu o persoană pe care chinezii ar caracteriza-o prin elementul *iarnă* sau *apă*, energia acesteia este literalmente apoasă, fluidă, se scurge, fapt care se manifestă în felul de a merge sau de a vorbi al acelei persoane. Dacă este vorba despre o persoană bine echilibrată, ritmul este curgător, fluent şi ajunge la adîncimi nebănuite.

Veţi observa că fiecare ritm are puncte forte şi puncte slabe. O multitudine de factori determină manifestarea fie a calităţilor, fie a defectelor ritmului primar. De exemplu, modul de viaţă al individului este legat de felul în care familia şi mediul social timpuriu au reuşit sau nu să contribuie la menţinerea acestui ritm. Copiii al căror ritm primar este acceptat şi sprijinit în mod corespunzător se transformă în adulţi care exprimă acest ritm în forma lui pozitivă. Calităţile ritmului primar al unui copil pot ajunge însă să fie atît de apreciate şi încurajate, încît copilul nu numai că învaţă acest ritm, dar îl şi dezvoltă într-un mod extrem, pînă în punctul în care celelalte ritmuri sînt ignorate, ceea ce duce la dezechilibru. Dacă, pe de altă parte, calităţile inerente ritmului primar sînt pedepsite sau dezaprobate, copilul creşte înstrăinat de propriul ritm central.

Deşi majoritatea oamenilor reprezintă o combinaţie de două sau trei ritmuri, voi descrie în cele ce urmează fiecare ritm în parte, în forma lui pură, invitîndu-vă să reflectaţi la propriul vostru ritm[2].

Ritmul iernii: posibilităţile embrionice

Ritmul iernii întruchipează sămînţa, embrionul, potenţialul. Este vremea nopţilor lungi şi a luminii puţine, dar iarna reprezintă totodată promisiunea viitorului. Cu toate că viaţa pare să se fi oprit, ea continuă cu vigoare sub pămînt, aşteptînd momentul exploziei la suprafaţă.

Oamenii iernii, atunci cînd sînt în putere, întruchipează spiritul proaspăt pătruns de un entuziasm copilăresc, deoarece anotimpul lor este cel al începutului. Ei ştiu cum să conceapă un proiect şi îl demarează cu mare bucurie. Atunci cînd se simt în siguranţă, au încredere deplină în ceea ce-i înconjoară, se bucură şi se joacă cu spontaneitatea unui copil. Cu toate că energiile lor sînt diminuate din cauza prezenţei reduse a soarelui, asemenea unui urs polar în hibernare, se pot retrage în sine pentru

a-şi reface forţele. Ei meditează profund la înţelesul vieţii şi la cursul pe care acesta ar trebui să-l ia.

Aşa cum se întîmplă în cazul fiecărui ritm, slăbiciunile potenţiale ale oamenilor iernii reprezintă polul opus calităţilor menţionate mai sus. Energia jucăuşă a unui început bun nu poate rezista pînă la îndeplinirea obiectivului. Pe termen lung, individul pare lipsit de direcţie sau de motivaţie. Aşa cum pentru a trece de iarnă sînt necesare o grijă deosebită şi o bună protecţie, oamenii guvernaţi de ritmul iernii au nevoie şi cer adesea atenţie specială, avînd chiar tendinţa de a fi narcisişti. Ancorat în stadiul embrionar al naturii, acest ritm este caracterizat de inocenţă. Oamenilor iernii le este greu să vadă ce efect au asupra celor din jur, insistînd doar asupra felului în care ceilalţi îi afectează pe ei. Le este greu să simtă dragostea dacă ea nu se revarsă asupra lor. Avînd nevoie de protecţia mamei aşa cum sămînţa cere ajutorul de nădejde al pămîntului, cei care nu se simt iubiţi tind să se retragă în sine, transformîndu-se în fiinţe reci, izolate şi paranoice. Primul ciclu al ritmului iernii se întinde de la concepţie pînă în jurul vîrstei de optsprezece luni. Atunci cînd stresul sau traumele împiedică individul să asimileze suficient din învăţămintele sale, chestiunile nerezolvate rămîn întipărite pe tot parcursul vieţii, determinînd un comportament extrem de egoist, şi este posibil ca dezvoltarea să fie împiedicată la trecerea prin alte ritmuri.

Felul de a vorbi al oamenilor iernii este lent, curgînd asemenea unui vaiet din adîncul fiinţei. Pasul este domol şi elegant, aidoma unui val ce se rostogoleşte, aproape ţanţoş, cu genunchii uşor îndoiţi, astfel că trupul pare mai aliniat cu pămîntul. Starea mentală este curajul. În condiţii de stres, acesta se poate transforma în frică, reacţia tipică a oamenilor iernii. Deoarece viitorul este greu de întrevăzut în umbrele embrionare ale iernii, aceşti oameni se tem să meargă înainte, să îşi asume angajamente. Ei meditează profund, motivaţi de teama de necunoscut. În sălbăticie, un pui nou-născut este extrem de vulnerabil şi trebuie să înveţe cît mai repede cum să distingă pericolul de ceea ce îi oferă siguranţă. În primele optsprezece luni din viaţă, primul ciclu al ritmului iernii, teama îi arată individului care sînt pericolele, stabileşte limitele şi defineşte zona de siguranţă. Atît pericolele reale, cît şi cele închipuite paralizează ritmul iernii, făcîndu-l şi mai fix, mai ascuns, mai dornic de hibernare. Odată cu maturitatea însă, spaima iernii se transformă în prudenţă înţeleaptă şi pătrunzătoare.

Ritmul primăverii : mlădiţele

Energia unei persoane caracterizate de *primăvară* sau de elementul *lemn* este extrem de puternică în propriul spaţiu, amintind de plantele pe care le vedeţi primăvara ieşind pînă şi din crăpăturile pietrelor. Ritmul său este staccato, dar insistent, asemenea unui soldat în marş.

Ritmul primăverii este definit de puterea şi perseverenţa noii vieţi. Pămîntul se încălzeşte şi orele de lumină devin mai numeroase decît cele de întuneric. Viaţa erupe într-o explozie de culori şi exuberanţă. Primăvara este afirmativă – viaţa merge înainte.

Oamenii primăverii sînt foarte hotărîţi. Ei îşi marchează teritoriul cu fermitate, ca şi cum ar anunţa cu mîndrie, asemenea unui boboc de trandafir, că sînt o forţă a naturii. Punctul lor forte îl reprezintă viziunea puternică, ce identifică nedreptăţile şi adună forţele dreptăţii şi ale adevărului. Viziunea lor asupra adevărului şi a întregului reprezintă o inspiraţie pentru ceilalţi. Ei văd adevărul, văd calea, îşi pot mobiliza intelectul şi energia într-un plan. Sînt siguri pe ei şi se remarcă într-o situaţie de criză. Sincronizarea lor este perfectă. Abilitatea lor de a se afirma şi de a-şi organiza eforturile este manifestată în stabilirea unor obiective temeinice, în judecata raţională şi în deciziile înţelepte.

Încrederea în sine a oamenilor primăverii prezintă riscul de se transforma în aroganţă, aceştia devenind inflexibili, toleranţi faţă de propriile slăbiciuni şi rigizi în opinii. Viziunea lor poate fi îngustă şi intransigentă, făcîndu-i să-i judece aspru pe cei care nu le împărtăşesc opiniile sau nu le urmează direcţia. Ei se simt îndreptăţiţi să-şi menţină poziţia, iar convingerile şi acţiunile altora le provoacă cu uşurinţă frustrarea şi protestele deschise. Se poate întîmpla şi ca ei să-şi piardă viziunea, ajungînd astfel dezorganizaţi, lipsiţi de speranţă şi disperaţi.

Vorbirea oamenilor primăverii este sacadată, sincopată, aproape ca un strigăt. Şi mersul este sacadat, ei lovind pămîntul cu hotărîre, cu mişcări concise şi distincte. Starea mentală este hotărîrea, iar emoţia la stres este mînia. În natură, energia care s-a acumulat sub pămînt în timpul iernii erupe la suprafaţă odată cu sosirea primăverii. Ideile şi opiniile pot şi ele să prindă rădăcini într-o persoană, crescînd şi extinzîndu-se pînă cînd explodează la exterior. Pe parcursul primului ciclu din ritmul primăverii (în jurul vîrstei de doi ani), individul explorează, se dezvoltă, se orientează către exterior, iar orice obstacol în calea acestei energii are de-a face cu furia sa. Dacă primăvara este ritmul dumneavoastră primar, aveţi pornirea de a merge mereu înainte. Rădăcinile sînt puternice, teritoriul bine marcat, scopurile clare. Înfruntaţi cu hotărîre obstacolele. Dacă acestea nu cedează, mînia voastră este iute şi necruţătoare. Odată cu maturitatea însă, mînia primăverii se transformă în dîrzenie înţeleaptă şi benefică.

Ritmul verii : împlinirea

Energia persoanei caracterizate de *vară* sau de elementul *foc* este incendiară, creînd impresia că acea persoană este omniprezentă. Asemenea focului nestăvilit care sare peste şanţuri şi se întinde în toate direcţiile, ritmul ei este rapid, aleatoriu şi tot mai intens.

Ritmul verii este personificat de roade. Pămîntul este cald, iar zilele sînt lungi. Soare răsare devreme. Fructele din pomi sînt coapte şi ademenitoare. Vara înseamnă strălucire, bucuria tinereţii în plinătatea ei. Vara încîntă prin bogăţia momentului.

Oamenii verii se lasă conduşi de inima lor deschisă şi vulnerabilă. Ei sînt calzi, empatici, veseli şi exuberanţi. Cu pasiune şi cu strălucire, scot la lumină partea pozitivă şi dătătoare de speranţă din ceilalţi, comunică cu fiecare individ în parte şi obţin cooperarea acestora. Prin carismă şi prin capacitatea de a vedea ansamblu, ei încurajează acţiunile celorlalţi prin propria intuiţie, compasiune şi claritate. În

recunoaşterea posibilităţilor, ei sînt magicienii şi catalizatorii care îi ajută pe ceilalţi să creadă în ei înşişi, să se elibereze de limitele pe care şi le-au impus singuri şi să se îndrepte cu încredere către un viitor mai bun.

Oamenii verii pot deveni dependenţi de dragoste, de starea de euforie la care ajung prin petreceri, droguri, sex sau spiritualitate. Pot cădea pradă panicii sau hiperactivităţii în încercarea de a face toată lumea fericită. Deseori dau dovadă de lipsă de discernămînt şi de incapacitatea de a stabili priorităţi. Ei dau totul din inimă pînă cînd nu le mai rămîne nimic de dat. Oamenii verii ard complet sub povara angajamentelor şi din cauza epuizării. Ei sînt atît de atraşi de partea luminoasă a vieţii, încît nu observă partea întunecată, negativă sau periculoasă. Pentru cei care caută călăuzire din partea oamenilor verii, optimismul şi entuziasmul acestora alimentează aşteptări pe care ei nu le-au avut de fapt şi care nu se împlinesc prea des.

În vorbirea oamenilor verii se poate auzi rîsul. Mersul seamănă cu ţopăiala de pe un picior pe altul şi de sus în jos, cu braţele ridicîndu-se şi coborînd asemenea unor flăcări. Starea mentală este pătrunsă de bucurie şi de pasiune, iar în condiţii de stres se transformă în panică sau chiar isterie. Lumina este orbitoare vara, fructele abundă şi peştii saltă prin apă. Excesul e peste tot în jur. În timpul adolescenţei, primul ciclu al ritmului verii, trăiţi din emoţie şi euforie. Bucuriile şi tristeţile sînt pline de pasiune, duse la exces. Oamenii verii vor să se bucure, nu să facă efort. Tot ceea ce contează este prezentul, care îi înconjoară cu căldura lui şi îi face să radieze de fericire. Cei din jur găsesc uneori optimismul lor exagerat fie contagios, fie supărător. Odată cu maturitatea, entuziasmul fără margini al verii, pasiunea şi infatuarea se transformă în dragoste plină de discernămînt şi implicare.

Ritmul solstiţiilor/echinocţiilor sau vara indiană : tranziţia

Energia persoanelor caracterizate de *solstiţiu/echinocţiu* sau de elementul *pămînt* şi orientate către *tranziţiile* de la un anotimp la altul are o mişcare de balans care tinde să găsească centrul. Cadenţa este legănată, ca şi cum individul s-ar mişca după însuşi ritmul pămîntului.

Solstiţiile şi echinocţiile reprezintă ritmul trecerii. Fiind punctul de mijloc între două anotimpuri, timpul tranziţiei este guvernat de balanţa între forţele opuse, care cumpăneşte în momentul prezent atît trecutul, cît şi viitorul. Mai cunoscut sub numele de „vară indiană", acest ritm are culori strălucitoare şi minunate, o ultimă explozie a anotimpului care se duce. El creează stabilitate în mijlocul tranziţiei, asimilează schimbarea şi facilitează trecerea de la un anotimp la altul.

Oamenii solstiţiilor/echinocţiilor sînt stabili. Asemenea talerelor balanţei care reprezintă simbolul justiţiei, sînt personificarea echităţii. Ei au puterea de a-şi păstra stabilitatea chiar şi în mijlocul furtunii, dar în acelaşi timp îşi însuşesc cu uşurinţă schimbarea. Precum o moaşă sau Pămîntul-Mamă, aduc sprijin, compasiune şi încredere în vremuri de tranziţie. Ei menţin centrul, rămînînd în prezent pe măsură ce îşi aduc contribuţia tăcută la transformările vieţii. Găsind perspective inedite în

timp ce vechea ordine dispare, ei pavează drumul către schimbări stabile, rareori părînd grăbiţi sau stresaţi. Aceşti oameni emană compasiune, menţin echilibrul în starea de haos, inspiră pace celor ameninţaţi, îi adăpostesc pe cei strămutaţi, făcîndu-i pe semenii lor să se simtă în siguranţă în preajma lor.

Nutrind o nevoie exacerbată de a-i ajuta pe ceilalţi, oamenii solstiţiilor/echinocţiilor pot reprezenta însă un obstacol în tranziţia altor persoane. Reticenţa faţă de fluctuaţii, împreună cu dorinţa specifică de a sări în ajutor poate duce la o stare de nelinişte obsesivă. Aceşti oameni ajung să se implice într-un fel care îi împiedică pe ceilalţi să se dezvolte, văzîndu-şi semenii ca pe nişte veşnici copii şi demonstrîndu-se excesiv de ocrotitori cu aceştia. Epitaful acestor oameni care şi-au pierdut echilibrul în viaţă sună cam aşa : „Mîna care ocroteşte loveşte din nou". În bucuria lor de a contribui la fericirea altora, ei ajung să-şi neglijeze propria dezvoltare. Cu toate că sînt extrem de capabili în să le arate altora cum să asimileze învăţăminte şi experienţe, ei nu reuşesc să transforme aceste lucruri în folosul propriei persoane. Cunoscînd prea bine că pierderea este o parte inevitabilă a tranziţiei, ei încearcă să o prevadă şi să o prevină, rezistînd în circumstanţele unei căsătorii nefericite sau ale unui loc de muncă nesatisfăcător. În felul acesta, calităţile lor se transformă în defecte, interferînd cu necesitatea schimbării. De asemenea, din cauză că nu au un anotimp al lor, oamenii solstiţiilor/echinocţiilor trăiesc mereu sfîşiaţi de veşnicele întrebări : „Cînd este vremea mea ? Cînd va sosi şi anotimpul meu ? ".

Felul de a vorbi al oamenilor solstiţiilor/echinocţiilor este melodios, ca şi cum s-ar adresa copiilor. Mersul este relaxat, aproape liric, cu o legănare înceată şi ritmică, uşor ca pasul unei căprioare. Starea mentală este compasiunea, iar emoţia la stres – simpatia codependentă. Pe parcursul tranziţiei, anotimpul care se sfîrşeşte intră în rezonanţă şi empatie cu cel care începe, unul transformîndu-se în celălalt. Oamenii solstiţiilor/echinocţiilor, al căror arhetip este Pămîntul-Mamă, oferă ca nimeni alţii protecţie în vremuri de tranziţie, asigurîndu-şi astfel supravieţuirea. Pe parcursul propriei transformări, individul trebuie să activeze acest arhetip din interiorul său pentru a face faţă sfîrşiturilor şi noilor începuturi. Recolta anotimpului care trece trebuie înglobată în cel care vine. Oamenii solstiţiilor/echinocţiilor au instinctul de a-i sprijini pe ceilalţi în perioadele lor de trecere, pentru a transforma greşelile trecutului în lecţii pentru viitor. Generozitatea acestora poate atinge sacrificiul de sine. Odată cu maturitatea însă, simpatia fără margini se transformă într-o compasiune înţeleaptă şi echilibrată.

Ritmul toamnei : sfîrşitul

Energia persoanelor caracterizate de *toamnă* sau de elementul *metal* pare să se întindă de la cer la pămînt. Asemenea unui copac înalt care şi-a pierdut frunzişul, energiile par împuţinate, dar senine, dezgolite, dar demne. Ritmul lor alunecă asemenea unui balerin plin de graţie, longilin şi calm.

Ritmul toamnei reprezintă împlinirea. Fiecare zi este mai scurtă decît cea precedentă, iar căldura scade. Cu toate acestea, toamna este liniştea împlinirii, înţelesul dobîndit prin realizare şi încrederea că dispariţia vechiului face loc noului. Frunzele cad pe pămînt fertilizîndu-l şi pregătind următorul ciclu. Acest ritm înglobează înţelesurile ciclului care se apropie de sfîrşit, evaluează ceea ce a fost sau nu util şi elimină tot ceea ce nu are valoare, pentru a ajunge la o împlinire semnificativă.

Oamenii toamnei au capacitatea de a extrage adevărul din propriile experienţe şi de a-l pune în aplicare. Trăind în ultimul ciclu, ei simt nevoia de a ajunge la perfecţiune, la realizări deosebite, la rezultate-model. Oamenii toamnei identifică necesităţile şi au o motivaţie deosebită pentru a face lucrurile să se întîmple. Din aspiraţia către perfecţiune se nasc standardele adevărate şi pure de excelenţă, preocupate de un bine suprem şi pline de inspiraţie pentru ceilalţi. Tot ceea ce este impur este eliminat, fie că e vorba de idei, de comportament sau de sisteme. Fiind ultimul anotimp al ciclului, toamna poartă în ea o oarecare tristeţe, iar cei impregnaţi de ritmul ei nutresc o înţelegere deosebită faţă de suferinţa lumii. Din această afinitate cu tristeţea se nasc bunătatea, cinstea şi integritatea. Aceşti oameni au capacitatea de a se exprima cu claritate şi de a accepta cu uşurinţă ideile şi inspiraţia altora, datorită darului lor de a deosebi purul de impur. Ei simt nevoia de a găsi înţelesul şi liniştea în ceea ce a trecut. Iertaţi-le insistenţa – acesta este ritmul lor.

Pe de altă parte, oamenii toamnei sînt prea serioşi şi cad uşor pradă depresiei. Ignorînd distracţia şi lipsindu-se de plăcere, ei se trezesc cu energiile secătuite şi lipsite de sevă, asemenea copacului desfrunzit. Ei pot părea mohorîţi şi distanţi. Trăind mereu în energia ultimului ciclu, ei întîmpină dificultăţi în ceea ce priveşte împărţirea timpului, încercînd să-şi încarce ziua peste limita posibilităţilor. Orientaţi către viitor, ei văd viaţa din perspectiva morţii şi ajung să fie prizonierii stării de depresie sau a presiunii de a atinge perfecţiunea înainte ca ultimele fire de nisip să se fi scurs din clepsidră. Capacitatea lor de a judeca la modul absolut poate fi întunecată de disperare sau de perfecţionism, iar standardele lor pot fi afectate de deznădejde sau de evaluări rupte de realitate. Ei ajung astfel într-o stare de paralizie ce duce la incapacitatea de a accepta schimbarea, la evaluări şi reevaluări obsesive care le macină puterea de a duce la îndeplinire un ciclu al vieţii, împiedicîndu-i să culeagă roadele meritelor lor.

Elisabeth Kübler-Ross observa că modul cel mai potrivit de a te pregăti pentru eventuala moarte este de a privi conştient „micile morţi" pe care viaţa ni le scoate mereu în cale. Cînd individul se află efectiv în procesul de extincţie, el trece prin ritmul toamnei. Fiecare ciclu ajuns la împlinire, fiecare „mică moarte", fiecare toamnă din propria viaţă reprezintă o şansă de a spicui lecţiile învăţate în ciclul care se termină, de a realiza o încheiere semnificativă şi de a deschide calea pentru ceea ce va să vină. Fiecare ciclu vă pregăteşte pentru toamnele care urmează; aşa s-a întîmplat cînd aţi lăsat în urma adolescenţa pentru a renaşte în maturitate, aşa se întîmplă cînd copiii părăsesc căminul familial, aşa se va întîmpla cînd trupul se va pregăti pentru ultimul său anotimp.

Felul de a vorbi al oamenilor toamnei are o tonalitate tînguitoare. Mersul este drept şi semeţ, cu capul sus şi privirea înainte. Starea mentală caracteristică este reflecţia, iar emoţia la stres – durerea. Pe măsură ce frunzele cad şi florile mor, totul este cuprins de sentimentul pierderii; ciclul se apropie de sfîrşit. Atunci cînd omul ajunge la punctul final al unuia dintre ciclurile vieţii, el simte tristeţea cauzată de şansele ratate şi de ceea ce trebuie să lase în urmă. Dacă toamna este ritmul dumneavoastră primar, aveţi tendinţa de a duce lucrurile pînă la sfîrşit şi de a alege ceea ce are valoare şi sens. Aceste angajamente sînt îndeplinite cu inima grea, deoarece vă daţi seama de acele lucruri care s-ar fi putut realiza, dar nu a fost să fie. Odată cu anii maturităţii, suferinţa toamnei se transformă însă în identificarea cu întreg ciclul şi în împăcare atît cu viaţa, cît şi cu moartea.

Cititorul se poate recunoaşte în unul, două sau chiar trei dintre seturile de trăsături descrise mai sus. Înţelegerea deplină a ritmului personal şi a tuturor implicaţiilor sale presupune un proces care durează toată viaţa, într-atît este de substanţial şi de profund sistemul.

Cum să vă păstraţi acuitatea memoriei

Ca memoria unui individ să rămînă la fel de bună peste ani, este necesar ca energiile să circule liber prin liniile de sutură ale craniului. Avînd în vedere că aceste îmbinări îşi pierd din flexibilitate odată cu trecerea timpului, următorul procedeu simplu, nu mai lung de un minut şi efectuat zilnic, va duce la o bună circulaţie a oxigenului, a fluidelor cerebrospinale, cît şi a energiilor subtile care le străbat:

1. puneţi mîna stîngă pe inimă şi mîna dreaptă pe partea dreaptă a capului, cu palma lîngă urechea dreaptă şi degetele întinse în sus, deasupra capului;
2. respiraţi adînc de patru ori menţinînd această poziţie, inspirînd pe nas şi expirînd pe gură. Ridicaţi-vă corpul odată cu inspiraţia şi relaxaţi-vă odată cu expiraţia;
3. duceţi mîna dreaptă spre ceafă şi respiraţi ca mai sus;
4. puneţi acum mîna dreaptă în partea dreaptă a pieptului şi mîna stîngă lîngă urechea stîngă şi respiraţi din nou;
5. la sfîrşit, puneţi palma stîngă pe frunte cu degetele orientate în sus, către vîrful capului, şi repetaţi procesul de respiraţie.

Efectuaţi acest exerciţiu zilnic – de exemplu, cînd vă aşezaţi la birou, la calculator sau în faţa televizorului sau cînd încălziţi motorul maşinii – şi vă veţi îmbunătăţi în felul acesta memoria, maximizîndu-i eficienţa.

Dacă ajungeţi la înţelegerea propriului ritm şi a dinamicii acestuia, veţi putea înţelege, de asemenea, nevoile şi slăbiciunile care vă caracterizează în toate aspectele vieţii, începînd de la alegerea partenerului şi pînă la vulnerabilităţile organismului. Ritmul primar se manifestă în felul în care arătaţi, vă mişcaţi, vorbiţi, simţiţi, acţionaţi şi reacţionaţi. Cunoaşterea ritmurilor primare ale colegilor, clienţilor, prietenilor sau ale membrilor familiei vă va ajuta să interpretaţi comportamentul acestor persoane cu mai multă fineţe şi empatie.

Anotimpurile vieţii, anotimpurile sufletului

Pe lîngă succesiunea evidentă a anotimpurilor în vieţile noastre, fiecare vibrează la un ritm central care reflectă anotimpul din sufletele noastre. A vorbi despre „anotimpurile sufletului" presupune credinţa în vieţile trecute. Am auzit două explicaţii ale modului în care individul intră în ritmul sau anotimpul său central. Una dintre ele susţine că, pe măsură ce omul trece de la o viaţă la următoarea, el parcurge cele cinci anotimpuri iar şi iar, trăind în energia unui anotimp sau a unui ritm anume preţ de una sau mai multe vieţi şi asimilîndu-i învăţămintele. Individul trece apoi la ritmul următor, parcurgînd etapele viaţă după viaţă. Cealaltă explicaţie, cu rădăcini adînci în spiritualitatea orientală, susţine că anotimpul primar al omului corespunde cu cel al pămîntului în momentul în care individul revendică viaţa. Acest lucru se poate întîmpla oricînd, începînd cu momentul concepţiei şi pînă la trei luni de la naştere. Poate că ambele explicaţii sînt adevărate. Individul poate că simte nevoia de a revendica viaţa pe parcursul acelui anotimp pe care *trebuie să şi-l asume* în călătoria către materializarea spiritului său pe pămînt.

În orice caz, omul este născut într-un anumit ritm sau într-o combinaţie de ritmuri şi îşi va duce viaţa pornind de la acesta. Un nou-născut are deja un ritm distinct. Observînd copiii pînă la trecerea lor în stadiul de tineri adulţi, am constatat că ritmul lor devine mai statornic. Meridianele, chakrele, aura şi celelalte sisteme energetice ale unui copil nu vibrează în deplină concordanţă cu ceea ce simt eu ca fiind ritmul lor central, însă, pe măsură ce copilul creşte, toate energiile sale se calibrează în funcţie de acesta din urmă. Eu consider acest lucru o moştenire spirituală. Spre deosebire de trăsăturile fizice, cum ar fi părul roşcat sau ochii albaştri, ritmul central nu se moşteneşte de la părinţi, ci reflectă mai degrabă ritmul mai amplu al călătoriei sufletului.

Fiecare individ pare a purta într-o măsură mai mică sau mai mare amprenta unuia pînă la trei din cele cinci ritmuri sau anotimpuri : ritmul anotimpului primar, ritmul anotimpului care îl precede pe cel primar şi ritmul anotimpului care urmează celui primar (vezi figura 35). Un om al primăverii, de exemplu, poate purta în el doar ritmul primăverii sau poate avea ceva şi din ritmul iernii şi/sau din cel al verii. Cu

toate că există şi excepţii, dar şi nenumărate combinaţii, această privire de ansamblu reprezintă fundamentul înţelegerii celor cinci anotimpuri ale vieţii.

Pentru a rezuma, corpul individului, mişcările sale şi starea de spirit s-au format în cadrul *energiei* corespunzătoare unuia dintre anotimpurile naturii şi sînt acordate la o cadenţă care îmbină ritmul acestui anotimp cu cele ale anotimpurilor de dinainte şi de după. Pe lîngă ritmul imprimat în caracter, individul străbate toate cele cinci ritmuri de mai multe ori pe parcursul ciclurilor unei vieţi. Atît ritmul central, cît şi cel prin care trece omul la un moment dat influenţează în profunzime modul în care acesta reacţionează la lumea din jur.

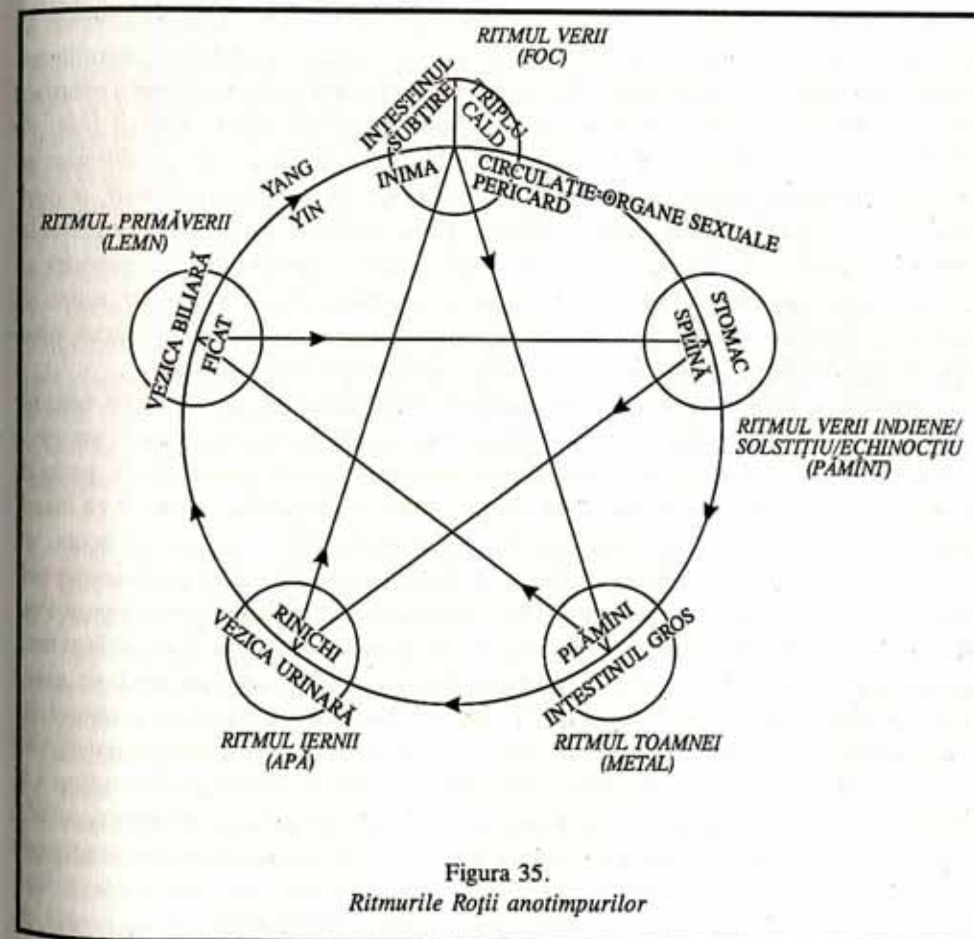


Figura 35.
Ritmurile Roţii anotimpurilor

Identificarea ritmurilor dezechilibrate

Ritmul propriu al individului este alcătuit din ritmul primar şi o combinaţie unică de trăsături specifice altor ritmuri. Multe dintre calităţile şi slăbiciunile dumneavoastră sînt inerente ritmului primar. Corpul dumneavoastră va reacţiona atunci cînd nu se poate alinia acestui ritm, avînd în vedere că el vă determină evoluţia. Cu alte cuvinte, corpul este cel mai bun sistem de biofeedback, boala oferind, între altele, informaţii în ceea ce priveşte concordanţa dintre nevoile trupului şi stilul de viaţă al individului.

Acesta este un concept total diferit de „*New Age guilt*", definită ca acel impuls al individului către învinuire sau autoînvinovăţire în cazul îmbolnăvirii, manifestat datorită convingerii că omul este cel care poartă responsabilitatea menţinerii propriei stări de sănătate. Eu nu cred deloc că individul reprezintă cauza propriei boli. A învinui pacientul pentru că e bolnav înseamnă a ne distanţa faţă de durerea şi suferinţa semenului nostru. Acest mod de a privi lucrurile este naiv, inutil, uneori răutăcios şi, în cele mai multe cazuri, ipocrit. Chiar şi atunci cînd are la bază bunele intenţii sau dorinţa de autoapărare, este vorba despre o perspectivă nechibzuită şi nocivă. Ceea ce trebuie să reţinem este faptul că, în marea logică a trupului, minţii şi sufletului, punctele noastre vulnerabile ajung să cedeze în faţa bolii atunci cînd individul îşi depăşeşte propriile limite fizice, psihologice sau spirituale.

Creşterea ea însăşi o depăşire, iar misiunea individului pe acest pămînt este să crească, să înveţe, să evolueze. Atunci cînd această extensie este prea bruscă, extremă ori prelungită, ea este deseori urmată de durere sau boală, de natură fizică, psihică ori spirituală. Nu are nici un rost să vă faceţi o autocritică nemiloasă sau să vă lăsaţi judecat de alţii cu asprime, pentru binele „dumneavoastră" ; durerea şi boala vă izolează şi vă nedumeresc destul. Criticat şi autocritica atunci cînd aveţi nevoie cel mai mult de compasiune blochează energia vindecătoare. Conştientizarea faptului că am rătăcit puţin drumul poate duce la o mai bună însuşire a lecţiilor vieţii şi la o mai bună adaptare. Individul trebuie să îşi asume durerea şi să fie acceptat aşa cum este, însă, în acelaşi timp, să evite să alunece pe panta autocompătimirii sau a tendinţei de a face paradă de propriile suferinţe. Pe de altă parte, există pericolul autoînvinovăţirii, care duce, de asemenea, la blocarea drumului. Cu toţii merităm să fim trataţi cu bunătate atunci cînd suferim şi sîntem capabili să facem acest lucru unii pentru alţii[4].

Ritmurile vă ajută să vă înţelegeţi punctele vulnerabile. Fiecare ritm este predispus la anumite tipuri de afecţiuni şi oferă totodată învăţămintele necesare pentru a le depăşi sau a le preveni. Aceste lecţii pot fi de natură fizică, psihologică sau spirituală şi implică resurse călăuzitoare (iarna), luarea unei poziţii (primăvara), savurarea momentului (vara), asimilarea experienţei (solstiţiul/echinocţiul) sau renunţarea la trecut (toamna).

Deşi problemele de natură psihologică şi spirituală vă pot opri din drum, cele de natură fizică vă blochează pur şi simplu. Dacă sînteţi un împătimit de muncă şi vă străduiţi să învăţaţi lecţia ritmului verii, de exemplu, ştiţi poate că trebuie să vă dezvoltaţi capacitatea de a trăi clipa, însă, în acelaşi timp, atitudinea voastră faţă de viaţă ar putea fi deja fixată în centrii nervoşi primari. Aceste modele sînt asociate ideii de supravieţuire la un nivel mai profund al fiinţei dumneavoastră decît cel al intenţiilor conştiente. Astfel se explică de ce teoria dezvoltării personale prin intermediul angajamentelor luate de Anul Nou s-a dovedit complet inadecvată. Pe de altă parte, suferinţa fizică ajunge să catalizeze uneori schimbări pe care voinţa omenească nu le-ar putea determina în nici un fel. Boala este, în felul ei dur, un învăţător spiritual care ne aduce mai aproape de ceea ce căutam, dar nu ştiam cum să găsim.

Testarea energetică a celor cinci ritmuri

Punctele slabe din ritmul primar se transformă cu uşurinţă în aspecte cronice, pe cînd problemele celorlalte ritmuri apar şi dispar odată cu trecerea ciclică a vieţii prin anotimpurile lor. Cu toate acestea, dezechilibrele se produc la nivelul oricărui ritm, indiferent dacă e vorba de impunerea excesivă a unuia asupra celorlalte sau de estomparea acestuia şi de lipsa de resurse necesare dezvoltării sale. Aveţi posibilitatea de a efectua un test energetic folosind *Roata ritmurilor anotimpurilor* (figura 35) în vederea identificării ritmurilor dezechilibrate.

Testarea energetică este o modalitate rapidă de diagnostic. Atunci cînd toate cele cinci ritmuri sînt slabe înseamnă că energiile care vă străbat sînt afectate, împrăştiate sau circulă în sens opus, fapt ce trebuie corectat pentru a obţine o testare validă. O regulă bună înainte de a vă implica într-un procedeu energetic complex este acela de a apela la exerciţiul de cinci minute prezentat în capitolul 3 şi intitulat programul energetic zilnic. Stabiliţi ce ritm necesită o atenţie deosebită :

1. imaginaţi-vă că aveţi deasupra stomacului *Roata ritmurilor anotimpurilor* cu centrul situat deasupra ombilicului şi cu ritmul verii în partea superioară ;
2. partenerul de exerciţiu pune degetul mijlociu pe ombilic, cu palma întinsă, şi apasă în jos aproximativ zece centimetri către osul şoldului drept. Cu o mînă pe osul şoldului drept, partenerul îşi foloseşte cealaltă mînă pentru a efectua un test indicator general (paginile 74-75). Nu contează ce mînă foloseşte, important este să nu îndoaie coatele. Dacă se obţine un rezultat bun, înseamnă că ritmul iernii circulă în limite normale în cadrul cîmpului energetic, iar dacă rezultatul testului este slab, este vorba de un dezechilibru în ritmul iernii pe care ar trebui să-l remediaţi ;
3. pentru testarea ritmului primăverii, partenerul îşi va trece mîna din zona ombilicului înspre talie, către partea dreaptă a corpului, şi va efectua testul. La fel, dacă rezultatele sînt bune, ritmul primăverii curge bine. Dacă sînt slabe, există un dezechilibru ;
4. pentru testarea ritmului verii, apăsarea porneşte de la ombilic şi merge în sus către partea inferioară a sternului, după care se efectuează testul ;
5. pentru testarea ritmului solstiţiului/echinocţiului, apăsarea porneşte se face de la ombilic peste talie, către partea stîngă a corpului, şi apoi se efectuează testul ;

6. pentru testarea ritmului toamnei, apăsarea porneşte de la ombilic către şoldul stîng ; apoi se efectuează testul.

Acest test simplu se bazează pe un principiu anatomic. Fiecare ritm guvernează mai multe organe interne, iar mişcarea degetelor trece prin cîmpul energetic al cel puţin unui organ aflat sub influenţa ritmului testat. Iarna îşi pune amprenta asupra rinichilor şi a vezicii urinare. Valva ileocecală, aflată mai jos de ombilic, în partea dreaptă, se găseşte pe meridianul rinichilor. Primăvara guvernează ficatul şi vezica biliară, amplasate la dreapta faţă de ombilic. Vara domină inima şi pericardul, la care se ajunge prin mişcarea ascendentă descrisă mai sus. Vara indiană guvernează splina, stomacul şi pancreasul, aflate la stînga ombilicului. Toamna influenţează intestinul gros, a cărui extremitate se află mai jos de ombilic, la stînga. Mişcarea degetelor prin cîmpul unui organ intern nu va deranja energiile acestuia atunci cînd ritmurile sînt echilibrate însă, în caz contrar, cîmpurile energetice ale organelor corespondente sînt uşor de perturbat.

Cum să vă concentraţi într-o situaţie de stres sau anxietate

Atunci cînd vă temeţi că nu puteţi învăţa ajungeţi într-o stare de stres care vă provoacă agitaţie sau epuizare[5]. Mintea nu reuşeşte să se concentreze. Tehnicile următoare tratează teama de eşec fără să fie nevoie să vorbiţi despre asta şi se dovedesc utile pentru înţelegere şi concentrare. Ele sînt folositoare şi copiilor care trebuie să îşi rezolve temele acasă. Timpul de execuţie este între unul şi zece minute :

1. puneţi o muzică plăcută în surdină şi legănaţi-vă în ritmul acesteia. Mişcaţi-vă firesc şoldurile, ca şi cum aţi desena un opt. Acest lucru va întări conexiunile energetice din toate zonele organismului, pînă la şi prin creier ;
2. pe o tablă sau pe o coală mare de hîrtie lipită de perete, desenaţi mai multe opturi laterale, cu mîna dreaptă, cu mîna stîngă şi, apoi, cu ambele mîini deodată (vezi pagina 179). Cu cît desenul este mai mare, cu atît încorporează trupul mai mult energiile, iar cu cît opturile sînt mai mici, cu atît creierul şi ochii devin mai puternic implicaţi ;
3. menţineţi poziţia Wayne Cook (pagina 82) pentru a optimiza capacitatea creierului de a asimila informaţii noi, pentru a preveni dislexia şi pentru a remedia alte dizabilităţi de învăţare ;
4. masaţi punctele K-27 (paginile 73-74) şi efectuaţi exerciţiul transversal cît mai energic (pagina 78).

Echilibrarea ritmurilor

Pentru a reechilibra un ritm, puteţi să stimulaţi punctele limfatice, să reprogramaţi modul de reacţie la stres sau să efectuaţi un exerciţiu care duce la restabilirea armoniei. În rîndurile următoare vom descrie aceste trei procedee.

Stimularea punctelor limfatice ale ritmului

Curăţarea coloanei vertebrale (paginile 87-89) stimulează punctele reflexogene neuro-limfatice. Spre deosebire de sînge, limfa nu dispune de o pompă, însă îmbunătăţirea circulaţiei limfatice cu ajutorul curăţării coloanei vertebrale duce la eliminarea toxinelor, îmbunătăţirea circulaţiei sangvine, activarea sistemului nervos, mişcarea liberă a energiilor în organism şi optimizarea reacţiilor acestuia. Pentru fiecare ritm dovedit slab în urma testării, efectuaţi următorul exerciţiu timp de unul-două minute :

1. identificaţi punctele neurolimfatice corespunzătoare ritmului respectiv, conform figurii 9 ;
2. masaţi cu putere aceste puncte pe care le veţi simţi, probabil, dureroase. Durerea se va estompa pe măsură ce masajul îndepărtează toxinele şi favorizează circulaţia limfei, a sîngelui şi a energiei. Dacă blocajul este cronic, va fi nevoie probabil de mai multe şedinţe de tratament ;
3. în cazul punctelor extrem de dureroase, apelaţi la un partener de exerciţiu. Acesta va pune degetul de la o mînă pe punctul reflexogen şi degetul de la cealaltă mînă pe punctul corespondent din partea posterioară a corpului, apăsînd alternativ de o parte şi de cealaltă, într-o mişcare de balansoar.

Reprogramarea modului de reacţie la stres a ritmului

Fiecare ritm are un mod specific de a „vedea" ; în cazul în care se produce un dezechilibru, situaţia devine asemănătoare cu cea din povestea orbilor şi a elefantului. Omul interpretează lumea prin intermediul ritmului primar şi tot prin el o *răstălmăceşte*, asemenea orbilor care, pipăind părţi diferite ale unui elefant, ajung la concluzia că trupul acestuia e un zid, coada un şarpe, iar piciorul un copac. Ignorînd celelalte ritmuri, individul ajunge pe o altă lungime de undă faţă de cei din jur, blocat într-o perspectivă din care nu poate scăpa, imobilizat pe deplin fără a şti de ce, în retragere, cu frîiele scăpate din mîini. Emoţia la stres a ritmului primar poate ajunge să domine individul într-o asemenea măsură încît acesta cade pradă spaimei, mîniei, panicii, simpatiei codependente sau suferinţei. El nu mai realizează că este vorba doar despre nişte emoţii care-i distorsionează percepţiile, ci ajunge să considere că acesta este *starea de fapt*.

Acţiunea asupra unei emoţii problematice eliberează individul de această miopie. Trebuie să înţelegeţi că, din punctul de vedere al organismului, emoţia, fie că e vorba de spaimă, mînie, panică, toleranţă excesivă sau suferinţă, reprezintă o reacţie pozitivă menită să vă ajute să supravieţuiţi. Instinctul de conservare vă aruncă în braţele emoţiei în care trupul se încrede pe deplin. El nu ţine cont de echilibru, deoarece ameninţările care vă pun în pericol viaţa necesită reacţii extreme.

Cu toate acestea, un dezechilibru major al ritmurilor se poate manifesta atunci cînd individul devine controlat de către o astfel de emoţie sau, dimpotrivă, şi-o reprimă. În capitolul 3 aţi învăţat un procedeu de reprogramare a configuraţiei stresului prin presarea punctelor reflexogene care menţin fluxul de sînge în partea anterioară a creierului în timp ce sînteţi expus la factorul de stres. În cele ce urmează veţi învăţa cum să acţionaţi asupra punctelor neurovasculare *asociate unui ritm* care au fost suprasolicitate într-o situaţie stresantă. Folosiţi acest exerciţiu cînd sînteţi extrem de stresat, dar şi atunci cînd doriţi să reprimaţi amintiri traumatizante. Puteţi efectua exerciţiul singur sau cu ajutorul unui prieten dacă doriţi să vă relaxaţi complet. Timpul necesar este cuprins între trei şi douăzeci de minute:

1. gîndiţi-vă la o situaţie din prezent sau din trecut care are o încărcătură emoţională deosebită;
2. identificaţi emoţia corespunzătoare: spaimă, furie, panică, slăbiciune, durere. Dacă nu sînteţi sigur, puteţi efectua o testare energetică. În cadrul scenei, imaginaţi-vă frica. Testaţi energia. Treceţi prin fiecare dintre cele cinci emoţii menţionate mai sus. Braţul vostru va slăbi atunci cînd testaţi emoţia la stres;
3. identificaţi cele două puncte reflexogene neurovasculare asociate acestei emoţii (figura 36). Întindeţi degetele în aşa fel încît să puteţi atinge uşor cu fiecare mînă unul dintre punctele neurovasculare de pe frunte (vezi centrul figurii 36) şi unul dintre punctele corespunzătoare emoţiei. Respiraţi adînc pentru a le pune în legătură;
4. pe măsură ce dumneavoastră sau partenerul de exerciţiu presează punctele, revedeţi scena;
5. partenerul va simţi un puls puternic în zona punctelor reflexogene. Dacă lucraţi singuri, se poate să nu simţiţi acest puls, dar veţi constata o eliberare de stres, ceea ce demonstrează rezultatul eficient. Puteţi testa energetic emoţia încă o dată. Pulsul înseamnă că alimentarea cu sînge a revenit la normal şi că aţi depăşit starea de reacţie la stres a organismului.

Repetarea acestui exerciţiu pînă cînd memoria nu mai determină o reacţie la stres reprezintă o etapă semnificativă în reprogramarea modului de reacţie a organismului. Pentru refacerea într-o cît mai mare măsură a psihicului, evocaţi o altă scenă şi anihilaţi-i încărcătura emoţională. Repetaţi cu altă amintire, pînă cînd veţi constata o modificare în modul de reacţie la stres specific ritmului.

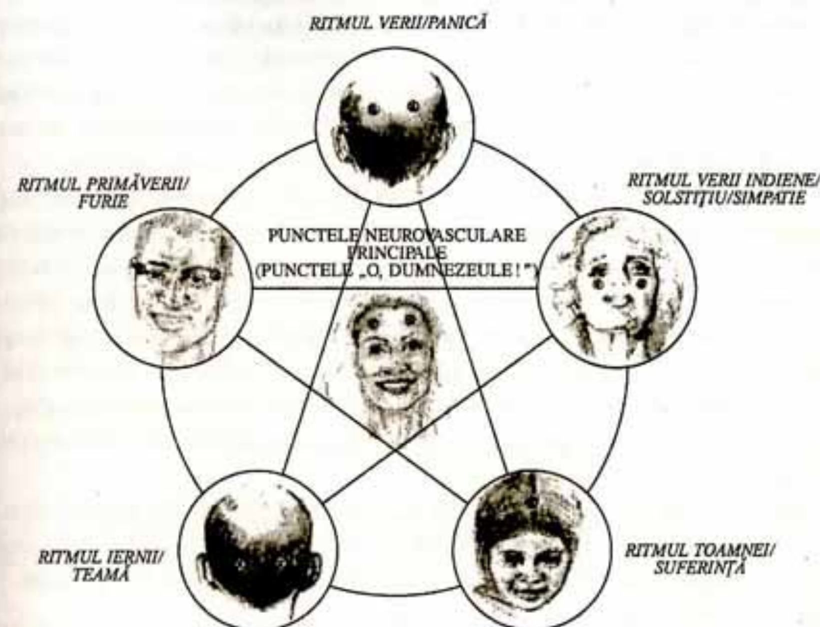


Figura 36.
Punctele reflexogene neurovasculare

Armonizarea ritmurilor

Aveţi posibilitatea de a vă acorda mai bine la fiecare dintre ritmurile organismului apelînd la mişcări, imagini şi sunete create în acest scop. Am împrumutat idei din practicile tradiţionale ale unei varietăţi de culturi pentru a pune la punct următoarele cinci exerciţii care vor duce la îmbogăţirea ritmurilor interioare. Sugestia mea este să alegeţi unul dintre ele şi să îl puneţi în aplicare zilnic, pe o perioadă mai lungă de timp.

Din descrierile anotimpurilor l-aţi identificat probabil pe acela care vă ridică probleme. Asta înseamnă, de obicei, că vibraţi la ritmurile lui într-o măsură prea mare sau prea mică. Avînd în vedere că viaţa pare să ne ducă la o mai bună asimilare a tuturor celor cinci ritmuri, procedeele care întăresc un ritm mai slab sau care echilibrează unul dominant reprezintă un exerciţiu benefic. Fiecare dintre procedeele descrise mai jos corectează ritmul unui anume anotimp şi face ca energia acestuia să pulseze în întreg organismul.

Cheia folosită în alcătuirea acestor exerciţii a fost şi, în acest caz, reacţia la stres a ritmului în cauză. Atunci cînd viaţa ne pune în situaţii extreme, *starea mentală* specifică ritmului se modifică, făcînd loc *emoţiei la stres*. Curajul iernii se transformă în spaimă, hotărîrea primăverii devine furie, pasiunea verii devine panică, meditaţia

toamnei ajunge durere, compasiunea verii indiene devine simpatie codependentă. Cu toate că oamenii experimentează diverse emoţii, cele cinci descrise anterior reprezintă stările primare, celelalte fiind variaţii sau combinaţii ale acestora. Ruşinea, de exemplu, este spaima (iarna) de a fi separat de sursa primară a iubirii combinată cu lipsa aprecierii de sine (solstiţiu/echinocţiu). Gelozia reprezintă un amestec de autocritică (primăvara), frică (iarna) şi isterie (vara).

Fiecare exerciţiu propus evocă şi elimină emoţia la stres a ritmului respectiv. Chiar şi atunci cînd nu simţiţi decît rareori emoţia în cauză, efectuarea cu regularitate a exerciţiului vă împiedică să refulaţi aceste emoţii şi creează un mod instinctiv de eliberare a lor. Dacă emoţia respectivă are o natură problematică pentru dumneavoastră, exerciţiul se dovedeşte extrem de eficient *în momentele* în care vă simţiţi copleşit.

Faptul că simţiţi o emoţie la stres presupune, pe de altă parte, şi existenţa uneia opuse, de astă dată benefice. Familiarizîndu-vă cu frica acesta prindeţi curaj, mînia se transformă în hotărîre, panica în bucurie, mila lipsită de discernămînt în compasiune, durerea în meditaţie.

Efectuaţi în fiecare zi exerciţiul selectat, iar după cîteva zile recitiţi descrierea ritmului pentru a vedea dacă s-au produs modificări ; în funcţie de rezultat, continuaţi cu acelaşi exerciţiu sau treceţi la un altul, lăsînd intuiţia să vă ghideze. Puteţi înregistra următoarele instrucţiuni pe o casetă.

Iarna/Frica : stingeţi lumînarea

Atunci cînd simţiţi o teamă nefondată (timp : un minut sau două) :

1. cu şezutul pe podea, ridicaţi picioarele pînă la nivelul pieptului, cuprindeţi genunchii cu braţele şi menţineţi această poziţie. O altă variantă : din poziţia aşezat pe scaun, aplecaţi-vă înainte şi cuprindeţi-vă genunchii îndoiţi cu braţele ;
2. respiraţi adînc. Legănaţi-vă înainte şi înapoi cu capul sus, privind fix o flacără imaginară ;
3. pe parcursul întregului exerciţiu, expiraţi lăsînd aerul să treacă printre buzele strînse, făcînd un sunet ca şi cum aţi stinge o lumînare ;
4. cu fiecare expiraţie stingeţi flacăra imaginară şi simţiţi cum teama dispare odată cu ea ;
5. repetaţi pînă cînd nu vă mai temeţi.

Primăvara/Furia : eliminaţi veninul

Atunci cînd vă simţiţi furios sau critic ori cînd doriţi să descoperiţi în sine mînia constructivă (timp : un minut sau două) :

1. staţi în picioare cu mîinile pe coapse, degetele răsfirate şi respiraţi adînc ;

2. în timpul expiraţiei, scoateţi un şîşîit, ca şi cum i-aţi spune cuiva să păstreze tăcerea ;
3. inspiraţi adînc şi rotiţi braţele în lateral, completînd cercul prin aducerea braţelor deasupra capului ;
4. întoarceţi mîinile astfel încît palmele să fie orientate către dumneavoastră şi strîngeţi pumnii ;
5. cu o expiraţie şuierătoare şi zgomotoasă, coborîţi pumnii cu repeziciune, deschizîndu-i cînd ajung în zona coapselor ;
6. amintiţi-vă motivele stării de furie şi repetaţi mişcările de mai sus în ritm rapid şi energic, de trei ori ;
7. simţiţi cum se desfăşoară forţa musculară pe măsură ce braţele coboară încet ;
8. repetaţi pînă simţiţi cum furia se risipeşte.

Vara/Panica : micşoraţi focul

Atunci cînd sînteţi panicat ori isteric sau cînd doriţi pur şi simplu să vă stabilizaţi energia (timp : un minut sau două) :

1. stînd în picioare, puneţi palmele deschise cu degetele răsfirate pe coapse. Simţiţi cum energia coboară în picioare şi vă fixează în pămînt ;
2. respirînd încet şi adînc, rostiţi „haaa" cu fiecare expiraţie, ca şi cum aţi ofta. Imaginaţi-vă cum focul sau haosul din mintea voastră se dizolvă cu fiecare expiraţie ;
3. inspiraţi adînc pe măsură ce rotiţi braţele într-o mişcare amplă pînă cînd vîrfurile degetelor de la ambele mîini se întîlnesc deasupra capului ;
4. expirînd ca un oftat, coborîţi degetele mari la nivelul chakrei coroanei, deasupra centrului capului, cu vîrfurile degetelor încă lipite. Menţineţi această poziţie în timpul inspiraţiei ;
5. expirînd zgomotos ca într-un oftat, aduceţi degetele mari în zona celui de-al treilea ochi şi menţineţi poziţia pe parcursul inspiraţiei ;
6. repetaţi expiraţia de mai sus în timp ce coborîţi degetele încă unite la nivelul punctului dintre sîni, numit *Marea liniştii*. Menţineţi poziţia în timp ce inspiraţi ;
7. expiraţi şi duceţi degetele mari la ombilic, rotind palmele în jos în aşa fel încît să formeze o piramidă sub acesta. Menţineţi poziţia pe parcursul inspiraţiei.
8. expiraţi, întindeţi palmele şi duceţi-le în poziţia iniţială pe coapse, menţinînd poziţia în timp ce inspiraţi ;
9. expiraţi, rostind „haaa", deplasaţi încet palmele deschise pe picioare aplecîndu-vă concomitent în faţă şi lăsaţi mîinile să atîrne în timp ce inspiraţi ;
10. menţineţi această poziţie şi expiraţi, din nou cu un „haaa". Pe măsură ce inspiraţi, reveniţi la poziţia iniţială ridicînd mîinile pe interiorul picioarelor şi înapoi în poziţia iniţială. Expiraţi cu un „haaa" final.

Vara indiană/Compasiunea: legănaţi copilul

Atunci cînd sînteţi obsedat de gîndul că trebuie să-i ajutaţi pe ceilalţi sau dacă simţiţi prea multă compasiune pentru ei şi prea puţină pentru voi (timp: un minut sau două):

1. în picioare, cu mîinile pe plexul solar, legănaţi cu tandreţe partea de mijloc a corpului ca şi cum aţi avea un copil în braţe. Imaginaţi-vă că mila pe care o arătaţi de obicei altora se răsfrînge acum asupra propriei persoane. Echilibraţi-vă poziţia şi inspiraţi adînc, expirînd încet şi voluntar din fundul gîtului, asemenea vîntului care trece printr-un spaţiu gol, scoţînd un sunet şuierător. Continuaţi să respiraţi în felul acesta pînă vă simţiţi stabilizat;
2. inspiraţi şi duceţi braţele prin lateral deasupra capului, într-o mişcare circulară, întinzîndu-vă cît puteţi de mult;
3. aplecaţi-vă înainte în timpul expiraţiei, întinzînd braţele înainte şi apoi în jos şi punînd în final degetele de la fiecare mînă în scobiturile tălpilor. Arcuiţi scobiturile tălpilor pînă simţiţi o întindere de-a lungul spatelui;
4. continuaţi mişcarea de arcuire a tălpilor pe parcursul a una sau două expiraţii lente şi şuierătoare;
5. reluaţi poziţia iniţială în timp ce inspiraţi, ducînd mîinile spre interiorul picioarelor şi apoi în sus pe linia mediană a corpului, pînă ajungeţi iar cu braţele întinse deasupra capului;
6. întindeţi fiecare braţ pe rînd, continuînd să respiraţi încet şi şuierat;
7. expiraţi în timp ce coborîţi mîinile în zona plexului solar şi legănaţi din nou cu tandreţe partea de mijloc a corpului;
8. repetaţi pînă veţi simţi o modificare a energiei.

Toamna/suferinţa: umanul în contact cu divinul

Atunci cînd vă confruntaţi cu o pierdere, cînd vă simţiţi îndurerat, singur ori cînd vă este greu să renunţaţi la ceva (timp: un minut sau două):

1. staţi drept. Aduceţi braţele în faţă pînă cînd degetele ajung aproape să se atingă. Imaginaţi-vă că ţineţi în braţe lumea cu problemele ei, precum şi propriul vostru univers şi durerea simţită. Inspiraţi adînc. La fiecare expiraţie pe parcursul exerciţiului şuieraţi într-un mod asemănător scurgerii aerului dintr-un balon;
2. inspiraţi, deschideţi larg braţele eliberînd, abandonînd, renunţînd la lume;
3. expiraţi şuierător, aduceţi braţele din nou în faţă şi imaginaţi-vă că ţineţi lumea în ele. Mîinile încearcă să se atingă, însă nu ajung una la alta;
4. repetaţi pasul 2;
5. repetaţi mişcarea de la punctul 1, însă de data aceasta degetele se ating, ca în fresca lui Michelangelo în care Dumnezeu îl atinge pe Adam;
6. inspiraţi aducînd lumea aproape de piept cu mîinile suprapuse, ţinînd-o strîns şi preţuind-o;
7. expiraţi şuierător şi abandonaţi-o iar, deschizînd braţele larg. Lăsaţi ceea ce e vechi să dispară şi deschideţi-vă către nou;
8. repetaţi pînă veţi simţi o modificare a energiei.

Ritmul care străbate sistemul

Fiecare dintre sistemele energetice ale trupului vibrează la un anume ritm. Fiecare meridian, de exemplu, este asociat unuia dintre cele cinci ritmuri şi reflectă atributele acestuia. Meridianul vezicii urinare şi cel al rinichilor se mişcă în ritmul iernii; primăverii îi corespund ficatul şi vezica biliară; echinocţiului/solstiţiului – splina şi stomacul; toamnei – plămînii şi intestinul gros. Vara cea bogată este corelată cu patru meridiane: inima, intestinul subţire, circulaţia şi organele sexuale (care guvernează pericardul) şi triplul cald (tiroida şi suprarenalele). Aceste relaţionări sînt exacte şi pline de sensuri.

Pentru a vă face să înţelegeţi calculul perfect care stă la baza interacţiunii dintre ritmuri şi meridiane, consultaţi figura 26 (pagina 122) pe care aţi folosit-o pentru îmbunătăţirea nivelurilor energetice din meridiane prin presarea punctelor reflexe cu acţiune tonifiantă. Pentru a înţelege principiile pe care se sprijină această tehnică, priviţi *Roata ritmurilor anotimpurilor* din figura 35 (pagina 201). Energiile corpului circulă în direcţia ritmurilor care se manifestă în natură (de la iarnă la primăvară, la vară, la vara indiană şi la toamnă). Sistemul prezentat în figura 26 porneşte chiar de la aceste legături:

Pentru a tonifia un meridian, extrageţi energia unui meridian aparţinînd anotimpului precedent. Deoarece energia circulă în mod firesc în direcţia arătată în figura 35, puneţi în funcţiune nişte electrozi ca să accentuaţi această mişcare naturală. Pentru a întări un meridian aflat, de exemplu, în ritmul primăverii, veţi presa punctele care vor atrage energia dintr-un meridian din ritmul iernii, deoarece primăvara este precedată de iarnă. Respectivele puncte reflexogene sînt prezentate în figura 26.

Pentru a calma un meridian, redirecţionaţi energia către un meridian aparţinînd anotimpului succesiv. Pentru a linişti un meridian aflat, de exemplu, în ritmul primăverii, presaţi punctele care vor da energie unui meridian din ritmul verii, deoarece vara urmează primăverii.

Fie că tonifiaţi, fie calmaţi un meridian, conectaţi meridianele yang la yang şi pe cele yin la yin, ca la o baterie de maşină (plus la plus şi minus la minus). Meridianele sînt fie yang, fie yin. Conform figurii 35, veţi întări meridianul ficatului (meridianul yin al primăverii) extrăgînd energia de la rinichi (meridianul yin al iernii) şi îl veţi

calma lăsînd excesul de energie să meargă către inimă (unul dintre meridianele yin ale verii). Din acest set rafinat de legături puteţi deduce cum să întăriţi oricare dintre cele douăsprezece meridiane de bază.

În acest capitol am explorat ritmurile care străbat meridianele, chakrele, aura, împletitura celtică şi matricea energetică. În cele ce urmează ne vom referi la ultimele două sisteme energetice, triplul cald şi cel al fluxurilor misterioase, care joacă fiecare în parte un rol vital în funcţionarea sistemului imunitar.

Capitolul 8

Triplul cald şi fluxurile misterioase: braţele energetice ale sistemului imunitar

Tainic precum un pirat care se furişează în afara golfului, celula canceroasă taie legătura ce o ţine ancorată de ţesutul din jur. Îşi extinde încet una, două, trei sonde ca nişte degete şi începe să se strecoare pînă cînd detectează în apropierea ei pulsul unui vas capilar, dînd apoi buzna printre celulele care alcătuiesc peretele acestuia. Se aruncă în rîul roşu care străbate plămînii şi ficatul, sînii şi creierul. O oră mai tîrziu, iese la suprafaţă pe un tărîm liniştit [şi] se calmează... Păcăleşte celulele învecinate să formeze vase de sînge hrănitoare, apoi le obligă să fabrice substanţe chimice care stimulează creşterea. Pentru a se apăra de patrula celulelor imunitare, celula canceroasă se înfăşoară într-o platoşă ţepoasă, asemenea ariciului de mare, iar pentru a elimina agenţii trimişi de medici ca să o extermine, desfăşoară de-a lungul membranei sale o artilerie de pompe minuscule. Există un mod de a lupta cu un astfel de inamic ?

Madeleine Nash, „Stopping Cancer in Its Tracks", *Time*

„Există un mod de a lupta cu un astfel de inamic ?" Din perspectiva evoluţiei umane, răspunsul la această întrebare este sistemul imunitar. Oamenii de ştiinţă care îl studiază nu pot decît să rămînă impresionaţi în faţa capacităţii sale de a memora, a recunoaşte, a face deosebiri, a anticipa, a învăţa şi a se autoorganiza. Însă, în ciuda sofisticării sale remarcabile, sistemul imunitar acţionează acum pe un cîmp de luptă care s-a modificat extrem de mult faţă de starea sa originală. Există totuşi posibilitatea de a aduce îmbunătăţiri majore la eficienţa sistemului imunitar, apelînd în mod conştient la cîteva proceduri bine alese.

Conştiinţa reprezintă răspunsul evoluţiei pentru circumstanţele care se modifică mai repede decît capacitatea omului de a ţine pasul cu aceste schimbări. Strămoşii noştri alegeau *în mod conştient* un anume habitat, în funcţie de hrana disponibilă, de climat, de resursele lui naturale şi de pericolele existente. Răspunsurile instinctuale programate dinainte nu ar fi fost de nici un folos în această situaţie. Ar fi putut natura realiza ceva mai spectaculos decît să înzestreze omul cu raţiune ?

Avînd în vedere că multe dintre reacţiile presetate ale organismului nu mai coincid cu realităţile lumii de azi, omul are posibilitatea de a-şi folosi raţiunea acolo unde trupul a rămas în urmă. El poate realiza în mod deliberat stimularea meridianelor, presarea punctelor reflexe şi eliberarea energiei blocate. Tot astfel se poate reprograma şi sistemul imunitar.

Sistemul imunitar poate fi condiţionat asemenea cîinelui pavlovian. În cadrul unui experiment, unui grup de indivizi li s-a administrat o porţie de şerbet în acelaşi timp în care li s-a făcut o injecţie de adrenalină, care determină o activitate mai intensă a sistemului imunitar. După cîteva şedinţe, chiar dacă adrenalina a fost înlocuită cu o substanţă inactivă, şerbetul asociat cu injecţia placebo au continuat să sporească activitatea celulelor imunitare[1]. Cunosc o femeie care, în copilărie, mînca struguri roşii în clipa în care a aflat că mama ei tocmai a murit într-un accident de circulaţie. Din acel moment, ea a rămas cu o puternică alergie la strugurii roşii pentru tot restul vieţii.

Sistemul imunitar reacţionează la stări emoţionale, la intervenţii asupra psihicului sau de natură energetică. Starea de nervozitate determină o creştere a producţiei de anticorpi[2]. Funcţionarea sistemului imunitar poate fi îmbunătăţită semnificativ prin efectuarea exerciţiilor de relaxare[3] sau *in vivo*. Astfel, pacienţii care au fost pregătiţi înainte de operaţie, prin exerciţii de imaginare ghidată să repete mental cooperarea activă în vederea recuperării, au simţit durerile postoperatorii într-o mai mică măsură, au necesitat mai puţine calmante, iar rezultatele analizelor de sînge au fost mai favorabile decît cele ale pacienţilor care nu beneficiaseră de un asemenea tratament[4].

Sistemul imunitar operează la nivelul timusului, splinei, limfei şi al măduvei osoase, dar este direcţionat în acelaşi timp de către două sisteme energetice, denumite în practica chineză *triplul cald* şi *fluxurile misterioase*. Aceste energii sînt foarte diferite una de cealaltă. Pe cînd triplul cald mobilizează într-un mod agresiv la luptă toate sistemele din organism, fluxurile misterioase acţionează discret pentru organizarea acestor sisteme în vederea menţinerii sănătăţii organismului prin armonie şi cooperare.

Triplul cald

Modul în care simt eu triplul cald diferă în oarecare măsură de descrierile tradiţionale. Pe de o parte, triplul cald este meridianul care relaţionează energiile sistemului imunitar în vederea reprimării unui atacator, iar pe de altă parte funcţionează în moduri ce depăşesc atribuţiile altor meridiane, deoarece acţionează şi asemenea unui flux misterios. Fluxurile misterioase nu urmează trasee specifice. Sînt mai difuze şi intersectează toate meridianele. În mod asemănător acestora, energia triplului cald părăseşte traseul propriului meridian şi se cuplează la alte meridiane şi organe.

Meridianul triplu cald transmite informaţii către toate celelalte meridiane şi către organele pe care acestea le deservesc. El este guvernat de hipotalamus, glanda cu funcţie de termostat a organismului şi cea care decide reacţia de tip „luptă sau fugi" a

acestuia. Triplul cald încălzeşte corpul în trei feluri diferite, în funcţie de reacţia de luptă, de fugă sau de calm a organismului. Cînd organismul are o oarecare stabilitate, căldura este distribuită în mod uniform. Cînd individul se înfurie şi este gata de luptă, căldura şi energia sporesc. Pieptul, gîtul, faţa şi braţele se înroşesc şi sînt irigate abundent, pregătindu-se pentru atac. Cînd organismul vrea să fugă din faţa pericolului, căldura şi energia se mută din partea superioară a corpului în picioare pentru a ajuta individul să alerge mai repede. Astfel se explică şi aspectul palid al feţei în momentele de teroare.

Cu toate că triplul cald pare a fi atît un meridian, cît şi un flux misterios, el este totuşi diferit de celelalte fluxuri misterioase prin faptul că pregăteşte organismul pentru război, pe cînd fluxurile misterioase asigură cooperarea, coordonarea şi liniştea.

Brigada internă

Nivelul celular al sistemului imunitar, cu limfocitele, timocitele, celulele de memorie B, celulele de imunizare şi atac T, antigenii şi anticorpii săi, reprezintă o demonstraţie de forţă militară uimitoare prin structură, complexitate şi inteligenţă. Cu toate acestea, energia triplului cald şi este cea care activează acest ansamblu extraordinar. Strategia sistemului imunitar se bazează pe interacţiunea dintre aceste două sisteme energetice.

Triplul cald este asemenea unui rege cu autoritate deplină care mobilizează o armată recrutînd diverse organe şi sisteme, cu excepţia reginei sale, inima. El poate antrena un volum atît de mare de energie, încît importante sisteme energetice pot ajunge în situaţia de a nu mai funcţiona temporar şi de a se sacrifica în felul acesta pentru o cauză comună.

Pe post de comandant suprem al armatei, regele are la dispoziţie o mulţime de strategii complexe, transmise de la o generaţie la alta şi îmbunătăţite pe parcursul a milioane de ani. Modelul prototip al acestor manevre militare poate fi identificat cel puţin la nivelul protozoarelor care, cu mai bine de două miliarde de ani în urmă, au învăţat să identifice şi să distrugă invadatorii străini.

Avînd în vedere că sînt o persoană paşnică, am încercat în trecut să mă feresc de această analogie dintre sistemul imunitar şi armată, fiindu-mi greu să accept faptul că organismul meu are nevoie – pentru a mă ţine în viaţă – de o desfăşurare de forţe ca pe timpul unui război. Totuşi, cu cît am pătruns mai adînc în această chestiune, paralelele dintre sistemul imunitar şi armata unei naţiuni pe de o parte (apărarea faţă de invadatorii străini) şi dintre sistemul imunitar şi poliţie pe de altă parte (menţinerea ordinii interne) au devenit imposibil de ocolit. Personal, prefer alte metafore, privind, de exemplu, boala ca pe un învăţător sau ca pe o forţă cu care trebuie să cooperez, fapt ce se reflectă pe parcursul întregii cărţi, dar analogiile militare sînt la fel de convingătoare.

Această comparaţie este încă şi mai binevenită în zilele noastre, deoarece triplul cald, asemenea civilizaţiei noastre excesiv de militarizate, a ajuns să reprezinte o ameninţare nu doar la adresa duşmanilor iniţiali, ci şi la cea a bunăstării generale.

Afecţiunile autoimunitare, de exemplu, reprezintă o nou tip de epidemie, în care sistemul imunitar se transformă într-un terorist ce atacă celulele şi ţesuturile propriului organism. De altfel, afecţiunile autoimunitare pot fi considerate de pe acum drept *bolile viitorului*, mai ales în măsura în care nu vor apărea modificări majore în modul nostru de a ne raporta la mediu. Agenţii poluanţi au ajuns deja să ne copleşească sistemul imunitar, făcîndu-l să vadă numai duşmani în jurul său.

Una dintre cele mai grele sarcini cu care se confruntă armatele moderne este aceea de a face distincţie între prieteni şi duşmani. Pe parcursul celei mai mari părţi a istoriei civilizaţiei, principala problemă militară a fost mobilizarea unei armate suficient de puternice pentru a face faţă inamicului, însă, pe măsură ce lumea a devenit tot mai complexă, internaţională şi interdependentă, distrugerea vieţii şi a resurselor dintr-o zonă a ajuns să se reflecte negativ asupra întregului.

Vreme de milioane de ani, reacţia triplului cald a fost să considere tot ceea ce nu recunoştea drept inamic. Cu toate că această strategie a avut uneori ca rezultat decimarea unor forţe aliate în „focuri de manevră", triplul cald nu s-a confruntat pînă recent cu elemente pe care nu le cunoştea deja. Însă astăzi sînt posibile transplanturile, pe care sistemul imunitar le poate accepta ca pe nişte prieteni sau, la fel de bine, le poate respinge, considerîndu-le invadatori. El nu a evoluat pînă într-acolo încît să facă deosebiri atît de subtile. Mai mult, omul trimite zilnic în atmosferă o mulţime de substanţe care, nu cu mult timp în urmă, erau generate de întreaga umanitate pe parcursul unui secol. Organismul nu poate să lupte şi nici măcar să distingă toate elementele cu care se confruntă, situaţie care face sarcina triplului cald extrem de dificilă. De asemenea, pentru prima oară în evoluţie, sistemul imunitar trebuie să soluţioneze problema echilibrului între menţinerea unei forţe puternice de apărare şi perpetuarea masacrului sau a autodistrugerii.

Nu vreau să spun că triplul cald nu se poate achita de îndatoriri, ci că el are nevoie de aliaţi. Creierul, „sediul" gîndirii conştiente, îşi poate uni forţele cu centrii nervoşi presetaţi să controleze sistemul imunitar astfel ca, împreună, să lupte împotriva pericolelor celor mai sofisticate cu care a avut de-a face vreodată organismul. Anumite strategii elementare ale triplului cald, prin care acesta încearcă să păstreze un echilibru între o apărare dură şi una mai relaxată sînt demodate. Tulburările de deficienţă autoimunitară şi imunitară reprezintă, de fapt, reacţiile de tip „luptă sau fugi" manifestate în moduri extreme. În cazul bolilor autoimunitare, triplul cald supraactivat se luptă cu aliaţii săi, pe cînd în cazul tulburărilor de deficienţă imunitară, triplul cald bate în retragere. Acţiunea conştientă devine astfel necesară pentru ca individul să îşi poată reprograma sistemul imunitar suficient de repede. Cu alte cuvinte, pentru prima oară în istoria sa, omul trebuie să intervină în mod conştient în procesul evolutiv, iar acest lucru este, din fericire, posibil.

Triplul cald în stadiu ofensiv

Ameninţarea insurecţiei militare creşte atunci cînd pericolul este resimţit din toate părţile. Trăim într-o lume sufocată de factori de stres de care nu putem fugi şi pe care nu-i putem învinge prin forţa brută, o lume în care majoritatea alimentelor şi a medicamentelor pe care le consumăm conţin substanţe chimice pe care corpul uman nu a evoluat într-atît încît să le poată asimila, o lume în care cîmpurile electromagnetice şi poluanţii industriali ne agresează zilnic. Energia triplului cald, asemenea unei armate care abuzează de autoritatea sa în scopul apărării cu orice preţ, îşi îndreaptă deseori armele atît împotriva invadatorilor, cît şi a aliaţilor, atît a cetăţenilor oneşti, cît şi a trădătorilor. Depăşit de situaţie, în pragul haosului, sistemul imunitar se întoarce împotriva organismului pe care era menit să-l protejeze.

Triplul cald nu are nici o legătură cu fericirea sau dezvoltarea spirituală a individului – singura lui preocupare este să-l menţină în viaţă, dar, din păcate, informaţiile sale cu privire la supravieţuire nu au mai fost aduse la zi în ultimele milioane de ani. Cu toate acestea, triplul cald îşi păstrează încă autoritatea de a acţiona prin orice mijloace, în organism în vederea declanşării reacţiei imunitare. Triplul cald dă naştere la febră şi la infecţii pentru a lupta împotriva bolii şi a vă menţine sănătos sau declanşează secreţia de adrenalină în cazul unei situaţii de urgenţă, pentru a vă pune în siguranţă.

Aveam doisprezece ani cînd în casa unei colege de clasă a izbucnit un incendiu. După ce, iniţial, colega mea a fugit din calea flăcărilor, ea s-a întors totuşi în bucătărie şi, deşi nu avea mai mult de 1,5 metri înălţime, a reuşit să ia în braţe frigiderul cel nou şi să-l *care* afară din casa în flăcări. Aşa cum o mamă ridică o maşină pentru a-şi salva copilul prins sub roţi, triplul cald infuzează corpului puterea de a duce la îndeplinire o sarcină aparent imposibilă.

Triplul cald este înzestrat cu o forţă incredibilă, însă tot el poate aduce organismul într-o stare permanentă de alertă atunci cînd declanşează în mod repetat alarme false sau îndreaptă trupele sistemului imunitar asupra prietenilor. Această permanentă reacţie de tip „luptă sau fugi" este caracteristică sindromului de oboseală cronică. O altă reacţie în faţa ameninţării este aceea de paralizie, o reacţie chimică în faţa imprevizibilului asemănătoare cu cea a unei căprioare surprinse de lumina farurilor, des întîlnită atunci cînd individul este speriat, atacat verbal sau brutalizat. Lupta, fuga sau paralizia duc în aceeaşi măsură la epuizarea organismului.

Tulburările autoimunitare

În bolile cu o componentă autoimunitară, aşa cum sînt artrita reumatoidă, lupusul, sindromul Crohn, sindromul Addison sau scleroza multiplă, triplul cald, în vigilenţa sa exagerată, forţează organismul să îşi atace propriile ţesuturi. Beverly, o tînără femeie care suferea de scleroză multiplă, a venit la cabinetul meu după ce a asistat împreună cu mama ei la un curs pe care îl ţinusem la Londra. Beverly se deplasa cu

ajutorul cîrjelor. Factorul ce declanşează scleroza multiplă poate uneori să fie un şoc covîrşitor pentru sistem; în cazul ei, boala se datora unei serii de evenimente nefericite din perioada adolescenţei, lovitura de graţie fiind dată de decesul bunicii care o crescuse. Aveam impresia că nervii care străbăteau coloana vertebrală a acestei tinere de 27 de ani erau încă în stare de şoc, situaţie care se reverberase în cîmpurile sale energetice. Circuitele parcă fuseseră aruncate în aer. Meridianul triplu cald era într-o stare de alertă permanentă, astfel că sistemul imunitar, cel nervos şi cel circulator oscilau între luptă, fugă şi paralizie.

Doream să opresc continuitatea acestei reacţii specifice stării de urgenţă, aşa că prima şedinţă de tratament a fost în întregime dedicată transmiterii către hipotalamus a faptului că organismul nu era ameninţat de nimic. Acest lucru urma să scoată triplul cald din starea permanentă de alertă. I-am arătat exerciţiile pe care le putea efectua acasă. Deşi îmi dădeam seama că trupul ei avea nevoie de timp pentru a-şi crea obişnuinţe noi şi sănătoase, am constatat că simptomele ei îşi reduseseră simţitor din intensitate după numai zece zile de exerciţii efectuate de două ori pe zi. Această ameliorare a motivat-o în şi mai mare măsură pe Beverly să înveţe tehnici mai avansate. După ordonarea energiilor şi ameliorarea stabilităţii cu care interferau acestea, în organismul ei au început să se refacă celulele nervoase afectate. Cu toate că ştiinţa convenţională susţine imposibilitatea acestei regenerări, experienţa mi-a demonstrat contrariul.

Ca mulţi alţi pacienţi care suferă de scleroză multiplă, Beverly avea hipoglicemie. Consumul ridicat de proteine a fost o schimbare majoră în meniul ei şi, cu ajutorul testării energetice, a reuşit să identifice proteinele benefice pentru organismul ei. Era, de asemenea, important ca lichidul cerebrospinal să circule cu mai mare intensitate. După întoarcerea mea în Statele Unite, am monitorizat-o o dată pe lună prin intermediul convorbirilor telefonice, adăugînd noi exerciţii, în funcţie de necesităţi. Cînd am revăzut-o în anul următor, Beverly mergea deja fără ajutorul cîrjelor.

După încă un an, progresul lui Beverly devenise atît de evident, încît spitalul unde se tratase anterior îi trimitea pacienţi pentru consiliere. Tînăra a început să organizeze grupuri de întrajutorare în propria casă pentru a demonstra exerciţiile pe care le învăţase la rîndul ei. Beverly îşi stăpîneşte astăzi atît de bine boala, încît urmează o carieră în domeniul kineziologiei energetice, fiind specializată în scleroză multiplă.

Atunci cînd tratezi persoane cu vulnerabilităţi similare cu cele proprii, pot apărea însă şi unele pericole. Acest lucru este cu atît mai adevărat în cazul bolilor autoimunitare, deoarece de multe ori organismul nu reuşeşte să facă diferenţa între ceea ce este şi ceea ce nu este periculos. Ca mulţi alţi pacienţi cu scleroză multiplă, Beverly a avut la rîndul ei probleme cu stabilirea limitelor, care au fost simulate de boală. Dacă va continua să lucreze cu persoane suferinde de scleroză multiplă, organismul va fi provocat din două părţi. Ea va trebui să fie foarte atentă la propriile limite atunci cînd îşi va ajuta pacienţii să-şi conştientizeze propriile lor limite.

Cum să scăpaţi de durerile de cap provocate de alergii

Exerciţiul respiraţiei cu o singură nară este cel mai eficient în combaterea migrenelor cauzate de poluare sau de factorii alergeni (timpul necesar: între 30 şi 45 de secunde):

1. închideţi gura şi blocaţi-vă o nară cu degetul;
2. respiraţi încet de patru sau cinci ori pe nara liberă;
3. repetaţi exerciţiul cu cealaltă nară.

Alergiile şi alte afecţiuni legate de mediu

În timp ce bolile precum scleroza multiplă sau diabetul sînt implicate dezechilibrele triplului cald, simplele alergii ilustrează dinamica elementară a oricărei reacţii exagerate venite din partea sistemului imunitar. Să ne referim, de exemplu, la alergia la praf. Praful reprezintă un pericol potenţial pentru plămîni. Prin tuse şi strănut, sistemul respirator încearcă să împiedice cantităţile excesive de praf să pătrundă în traiectul nazal. În cazul unei alergii la praf, triplul cald a înregistrat reacţia violentă a sistemului respirator şi trimite întregului organism un semnal că praful este un pericol care trebuie evitat cu orice preţ. Toate sistemele intră astfel în alertă, iar praful de pe piele sau din păr ajunge să provoace acelaşi răspuns produs iniţial de praful ajuns în nas.

Alergia la praf se bazează pe o logică greşită şi reprezintă o generalizare eronată. Prin înregistrarea faptului că praful este toxic pentru sistemul respirator, triplul cald determină un răspuns defensiv de fiecare dată cînd îl detectează. Uneori, o substanţă prezentă întîmplător la locul unui eveniment traumatizant devine, prin condiţionare, un alergen, aşa cum s-a întîmplat şi în cazul fetei care mînca struguri roşii cînd a aflat de moartea mamei ei. Atît substanţele familiare, cît şi cele necunoscute organismului ajung să fie ţinta reacţiilor imunologice exagerate.

La treisprezece ani, John suferea în fiecare primăvară din cauza alergiei la polen, încît nu putea nici măcar să meargă la şcoală. Se simţea rău, ochii îi erau roşii, umflaţi şi îl mîncau, respira greu şi nu mai putea să gîndească cu toate că, în general era un elev foarte bun. În fiecare an era îngrozit de apropierea primăverii. L-am dus pe un cîmp din apropierea casei lui şi am efectuat o testare energetică cu fiecare plantă şi buruiană care ar fi putut reprezenta cauza alergiei. După ce am identificat-o, ne-am întors la cabinet şi am pus planta respectivă în mîinile băiatului şi pe stomacul său. Pentru că se simţea rău, aşa că am presat punctele reflexogene care tempereazã triplul cald.

Unele reacţii s-au ameliorat aproape imediat, dar triplul cald se lupta încă ca să protejeze organismul. Pasul următor în tratament a fost să-i echilibrez meridianele în timp ce planta era pe stomacul lui. De asemenea, am întărit meridianul triplu cald, stimulîndu-l de mai multe ori. Acest lucru a fost echivalent cu o injecţie de adrenalină, avînd în vedere că triplul cald guvernează activitatea glandelor suprarenale. Situaţia fiind de aşa natură încît triplul cald atrăgea forţat energia altor meridiane, am considerat că direcţionarea unui plus de energie nemijlocită către acesta va duce la o scădere a nevoii de a extrage energie de la alte meridiane. În paralel, stabilind o legătură cu triplul cald al băiatului prin transferul direct de energie, am micşorat riscul ca atît eu, cît şi intervenţiile mele să fie considerate dăunătoare. Meridianele lui fiind reechilibrate, triplul cald a început să cedeze. John stătea pe masa de tratament fără să mai reacţioneze în nici un fel la plantă.

Cu toate acestea, alergiile şi bolile legate de mediu pot fi doar rareori corectate într-o singură şedinţă de tratament, ele reprezentînd o adevărată provocare prin natura lor evazivă. Deşi pacientul pare să se simtă bine o vreme, vechile reacţii ale triplului cald se reiau cu uşurinţă, făcînd să dispară noile obişnuinţe. Din experienţa mea, pentru ca un nou obicei să se fixeze, este nevoie de cel puţin o lună în care să se efectueze zi de zi procedeele terapeutice. Lui John i-am cerut să atingă planta zilnic, în timp ce urmau să-i fie presate punctele cu acţiune tonifiantă şi calmantă ale triplului cald, iar apoi masate cîteva dintre punctele reflexe şi limfatice. În primăvara următoare, simptomele i-au dispărut complet.

În cazul tuturor alergiilor şi tulburărilor de mediu, terapeutul trebuie mai întîi să stabilească ce element anume este considerat inamic de către triplul cald, după care să elaboreze o strategie eficientă, în aşa fel încît acesta să nu intre în ofensivă. Faptul că l-am pus pe John în contact cu planta în timp ce sistemele sale energetice erau echilibrate a dus la stabilirea unui nou model de reacţie din care mesajul de pericol era eliminat. În sensul condiţionării pavloviene, reacţia sistemului imunitar al băiatului la plantă a fost resetată.

Triplul cald este unul dintre elementele care au asigurat perpetuarea vieţii, astfel că acesta nu are nici un motiv să îşi schimbe modul de acţiune. Obiceiurile sale sînt adînc înrădăcinate, iar încercarea de a le modifica reprezintă un efort uriaş. Triplul cald are, de asemenea, tendinţa de a considera vindecătorul sau intervenţia vindecătoare drept un invadator extern. Dincolo de asta, mediul toxic rămîne, astfel încît organismul este expus pericolului real şi iminent chiar în momentele în care terapeutul încearcă să convingă triplul cald să anuleze alarma.

Cum poate omul să se apere în această situaţie? Atît la nivel individual, cît şi colectiv, fiinţa umană trebuie să devină mai pricepută în ceea ce priveşte acţiunea asupra mediului şi hrana pe care o consumă. Testarea energetică oferă informaţii cu privire la pericolele imediate. Nu aveţi nevoie de alimente care produc dezechilibre energetice. Efectuaţi un test energetic mai întîi de toate. Nu aveţi nevoie de un covor făcut din fibre sintetice care vă va slei de energie, aşa că testaţi energetic produsul. Sistemul imunitar are oricum de-a face cu o mulţime de provocări, fără ca voi să-i mai impuneţi un stil de viaţă care îl va expune şi mai mult la pericole. Cu toate acestea, stereotipurile noastre referitoare la ceea ce este sau nu sănătos nu reprezintă ghiduri pe care să te poţi baza. Cu reputaţia mea de propăvăduitoare a vindecării naturiste, este foarte amuzant să văd reacţia oamenilor care mă „surprind" mîncînd un hotdog la mall-ul din cartier. Uneori, testul energetic are rezultate slabe în ceea ce mă priveşte cînd e vorba despre acest produs, dar, ţinînd cont de hipoglicemia şi de lipsa de sodiu din organismul meu, sînt zile cînd reprezintă hrana perfectă pentru mine.

Cu toate acestea, mărturisesc că sînt profund stînjenită de cele afirmate mai sus, astfel că mă văd nevoită să adaug un comentariu. Sincer vorbind, aş prefera să fiu vegetariană. În ceea ce mă priveşte, explicaţiile sau justificările bazate pe ideea că suferinţa este inerentă menţinerii vieţii în lanţul trofic (care cuprinde şi alte fiinţe conştiente) nu sînt suficiente. Pe de altă parte, îmi dau seama că, dacă mă privez de o cantitate adecvată de proteine de origine animală acest lucru va duce la o funcţionare deficitară a trupului şi a minţii, făcîndu-mă mult mai vulnerabilă la boli. Tot ceea ce pot să fac este să îmi exprim prin rugă umilă şi stîngace recunoştinţa faţă de toate acele fiinţe a căror carne îmi menţine sănătatea şi să păstrez obiceiurile care contrabalansează costurile ecologice ale acestei alegeri.

Tehnici energetice pentru îmbunătăţirea discernămîntului sistemului imunitar

Aveţi posibilitatea de a transforma sistemul imunitar dintr-o maşină de luptă vicioasă şi lipsită de discernămînt într-un prieten inteligent, înţelept şi care să vă protejeze eficient. Pentru a face un sistem imunitar afectat să funcţioneze iarăşi bine, trebuie să vă asiguraţi că energiile din emisfera stîngă comunică cu cele din partea dreaptă a corpului, iar cele din emisfera dreaptă traversează în partea stîngă.

Încrucişarea homolaterală

Atunci cînd energiile se mişcă vertical pe fiecare parte a corpului asemenea unor linii paralele, se vorbeşte în literatura de specialitate de configuraţie homolaterală. În acest caz, individul operează cu o eficienţă sub 50% din capacitatea maximă. Vorbind cît se poate de simplu, *individul nu se poate însănătoşi dacă energiile sale sînt de tip homolateral*. El îşi pierde capacitatea de a gîndi cu claritate, are o tendinţă către depresie, pe măsură ce toate procesele fizice se încetinesc. Simţurile îşi pierd din acuitate, individul nu mai vede, nu mai aude, nu mai miroase, nu mai pipăie sau nu mai pot simţi gustul la fel de bine ca în trecut şi pare lipsit de viaţă. Cu toată vigilenţa triplului cald, sistemul imunitar nu poate contribui la însănătoşire.

Orice ar face un individ pentru a-şi îmbunătăţi condiţia fizică, efectele acţiunilor sale nu vor fi de durată atîta vreme cît energiile sînt homolaterale. Chiar şi cele mai eficiente exerciţii pe care le cunosc, pe care le recomand din toată inima, nu sînt

încununate de succes în cazul acestor pacienți. Pînă și simplul mers se soldează cu slăbirea fizică a organismului. Mersul are un efect de încrucișare naturală a energiilor și, dacă acestea sînt homolaterale, mersul se împotrivește fluxului energetic, astfel încît exact acele exerciții care ar trebui să aducă beneficii vor înrăutăți starea pacientului. Din fericire, există un remediu pentru această situație.

O modalitate de a stabili dacă energiile traversează corpul în mod corect este aceea de a încerca exercițiul transversal (pagina 78). Dacă acest exercițiu vi se pare dificil, dacă nu reușiți să coordonați cu ușurință brațele și picioarele opuse sau dacă obosiți prea repede, sînteți, probabil, într-o stare homolaterală. Faptul că energiile circulă într-o configurație homolaterală, iar mersul se desfășoară într-o configurație naturală de tip transversal înseamnă că vă mișcați efectiv împotriva curentului. Există, de asemenea, și un test energetic cu ajutorul căruia se poate determina dacă energiile sînt homolaterale:

1. desenați un X mare pe o coală de hîrtie și două linii paralele pe o alta;
2. priviți X-ul și efectuați testul energetic cu ajutorul unui partener;
3. priviți liniile paralele și repetați testul energetic.

Dacă energiile traversează corect corpul, contemplarea X-ului se va armoniza cu starea interioară, iar rezultatele testului vor fi bune. Contemplarea liniilor paralele se soldează cu un rezultat slab în urma testării deoarece se desfășoară împotriva circulației energiei. Dacă energia este însă de tip homolateral, se va petrece situația inversă: contemplarea X-ului vă slăbește, iar cea a liniilor paralele vă dă putere.

Probabil că energiile dumneavoastră sînt homolaterale dacă vă simțiți mereu obosit sau bolnav și, din motive necunoscute, nu vă puteți reveni. În acest caz, apelați la ajutor în vederea testării energetice. Strategia care determină energiile să traverseze corect corpul începe cu alinierea fizică a trupului la traseele paralele pe care circulă deja energiile. Efectuarea, într-o primă etapă, a exercițiului încrucișării homolaterale determină o mișcare în armonie cu energiile răsturnate; ulterior, energiile vor începe ușor să se încrucișeze (timpul de efectuare este de aproximativ patru minute):

1. începeți cu metoda triplei stimulări (pagina 72), respirînd adînc. Aceasta are ca efect activarea energiei stagnante în faza homolaterală;
2. efectuați exercițiul *Despărțirii cerului de pămînt* (pagina 235) sau treceți în poziția Wayne Cook (pagina 82);
3. pășiți pe loc, ridicînd brațul și piciorul drept și apoi brațul și piciorul stîng. Respirați adînc pe parcursul întregului exercițiu;
4. puteți adapta acest set de mișcări la poziția așezat sau culcat. Apelați la o altă persoană dacă sînteți prea bolnavi sau prea slăbiți pentru a vă mișca membrele. Este însă de dorit să găsiți o modalitate de execuție care să vă permită să vă descurcați și singuri. Așezați-vă picioarele pe o pernă mare dacă preferați să executați mișcările din poziția culcat și folosiți-vă de un taburet atunci cînd alegeți să stați așezat, pentru a nu fi nevoit să vă ridicați membrele prea sus. Acest exercițiu *nu* face parte din categoria „nici o satisfacție fără transpirație"; efortul fizic prea mare duce la rearanjarea energiei în configurație homolaterală, prin urmare dozați-vă efortul și odihniți-vă de fiecare dată cînd simțiți nevoia;
5. după efectuarea a douăsprezece ridicări de brațe și picioare de tip homolateral, modificați exercițiul trecînd la mișcări de tip transversal, ridicînd mîna și piciorul *opus* tot de douăsprezece ori. Dacă vă este greu să executați o mișcare transversală, puteți reduce dificultatea exercițiului ducînd brațul la genunchiul opus în timp ce pășiți;
6. repetați întreg exercițiul de încă două ori, cuplînd douăsprezece mișcări homolaterale cu douăsprezece mișcări transversale. Definitivați exercițiul cu încă douăsprezece mișcări transversale;
7. în final, executați exercițiul triplei stimulări. Stimularea punctelor K-27, ale splinei și timusului va avea efecte benefice sporite asupra vitalității, mai ales că energiile circulă deja în direcția firească.

Executați acest set de exerciții de două ori pe zi, pînă la fixarea noii configurații energetice. Acest lucru poate să dureze între zece și treizeci de zile, însă există și efecte imediate. Pe termen lung, individul își va recăpăta starea de bine atît din punct de vedere fizic, cît și psihic, simțindu-se sănătos și plin de optimism.

Calmarea triplului cald

Acest exercițiu se recomandă atunci cînd vă simțiți copleșit de situație sau extrem de nervos. O metodă rapidă constă în curățarea meridianului, ceea ce nu vă va lua mai mult de 20 de secunde:

1. consultați figura 18 (pagina 110) și trasați energiile meridianului triplu cald în sens opus. Respirați adînc și plasați degetele unei mîini pe tîmpla opusă, stimulînd zona din jurul urechilor și coborînd apoi către umeri, după care scuturați energiile de pe inelar;
2. repetați de mai multe ori pe fiecare parte.

O a doua metodă constă în „datul părului după urechi", ceea ce duce la stimularea în sens opus a unei porțiuni de meridian și la calmarea triplului cald (timpul necesar – unu-două minute):

1. țineți-vă fața în palme în așa fel încît acestea să vă cuprindă bărbia, iar degetele – tîmplele. Rămîneți așa timp de două respirații;
2. inspirați adînc și ridicați-vă degetele cinci-șapte centimetri, mîngîind pielea din zona tîmplelor și de deasupra urechilor;

3. în timpul expirației, executați cu degetele mișcări circulare în jurul urechilor, coborîți-le de-a lungul gîtului și lăsați-vă mîinile pe umeri, apăsînd cu degetele în aceștia;
4. mențineți această poziție timp de cel puțin două respirații profunde, apoi treceți degetele lent și ferm peste umeri. Încetați presiunea și relaxați brațele cînd ați ajuns la claviculă.

O a treia metodă constă în relaxarea totală în timp ce o altă persoană stimulează punctele cu acțiune calmantă ale meridianului triplu cald. Pe măsură ce vă lăsați în mîinile partenerului de exercițiu, neliniștea, mînia sau spaima se vor topi. Nu trebuie să vă preocupe găsirea cu *exactitate* a punctului, fiindcă dacă folosiți trei degete concomitent nu îl veți rata. Timpul de execuție este de aproximativ șase minute:

1. puneți degetele pe „primul" punct de calmare de pe fiecare parte a corpului (vezi figura 26, paginile 122-125). Unul dintre puncte se află chiar deasupra cotului, pe aceeași linie cu inelarul. Celălalt punct este localizat la o palmă sub genunchi, exact la extremitatea fluierului piciorului. Stimulați punctele timp de două minute;
2. faceți același lucru pe cealaltă parte a corpului;
3. pentru a găsi „al doilea" punct de calmare, așezați degetul mijlociu la încheietura degetului mic de la picior și degetele celeilalte mîini cam la doi centimetri sub încheietura degetelor mic și inelar de la mîna pacientului. Stimulați timp de un minut;
4. presați aceste puncte în mod similar, pe ceălaltă parte a corpului.

Resetarea triplului cald pentru a nu-și mai ataca aliații

Dacă sînteți alergici la anumite alimente, la polen sau alte substanțe care nu ridică probleme majorității oamenilor, puteți să vă reeducați sistemul imunitar. Pentru efectuarea acestui exercițiu, veți avea nevoie de substanța respectivă. Fiți prevăzători și, în situația în care nu tolerați deloc prezența alergenului pe stomac, apelați la ajutorul unui specialist care să vă ajute la resetarea reacției organismului. Metoda este prezentată în trei variante ce pot fi combinate în vederea obținerii unui efect cumulativ. Prima variantă nu necesită sprijinul unui partener. Începeți cu exercițiul transversal (pagina 78) sau cu cel al încrucișării homolaterale, descris mai sus, în cazul în care energiile circulă paralel, și continuați cu poziția Wayne Cook (pagina 82), după care calmați triplul cald așa cum ați învățat.

Varianta 1 (timpul necesar - mai puțin de 2 minute):

1. așezați alergenul suspectat pe corp;
2. respirați adînc în timp ce executați ferm metoda triplei stimulări (pagina 72);

3. loviți ușor punctele reflexogene ale stomacului amplasate în zona de sub ochi a oaselor faciale (vezi figura 37);
4. loviți ușor punctele triplului cald aflate pe partea dorsală a mîinilor, între oasele care separă degetele mic și inelar (vezi figura 38c). Loviți energic fiecare punct aproximativ 20-30 de secunde.

Varianta 2 (timpul necesar - aproximativ cinci minute):

1. partenerul de exercițiu stimulează punctele cu acțiune de calmare ale triplului cald (pagina 124) în timp ce așezați alergenul suspectat pe corp;
2. întoarceți-vă pe partea cealaltă și amplasați alergenul sub stomac sau pe spate, în timp ce partenerul trece la curățarea coloanei vertebrale (paginile 87-88);
3. finalizați cu setul de mișcări descris la varianta 1.

Varianta 3 (timpul necesar - aproximativ trei minute):

1. amplasați alergenul suspectat pe unul din cele paisprezece puncte de alertă (figura 25, pagina 116), în timp ce partenerul de exercițiu efectuează o testare energetică pentru a identifica meridianul afectat. Repetați pentru toate celelalte puncte de alertă;
2. în cazul meridianelor slabe, stimulați punctele reflexogene tonifiante timp de 15-20 de secunde (vezi figura 38);
3. stimulați punctele stomacului și ale triplului cald arătate în figurile 37, respectiv 38c;
4. finalizați cu tripla stimulare (pagina 72).

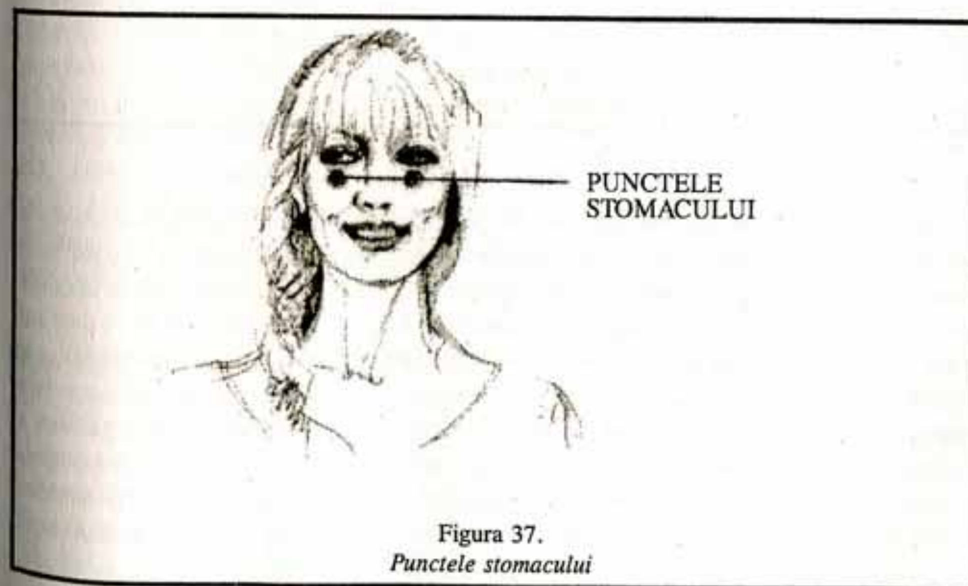


Figura 37.
Punctele stomacului

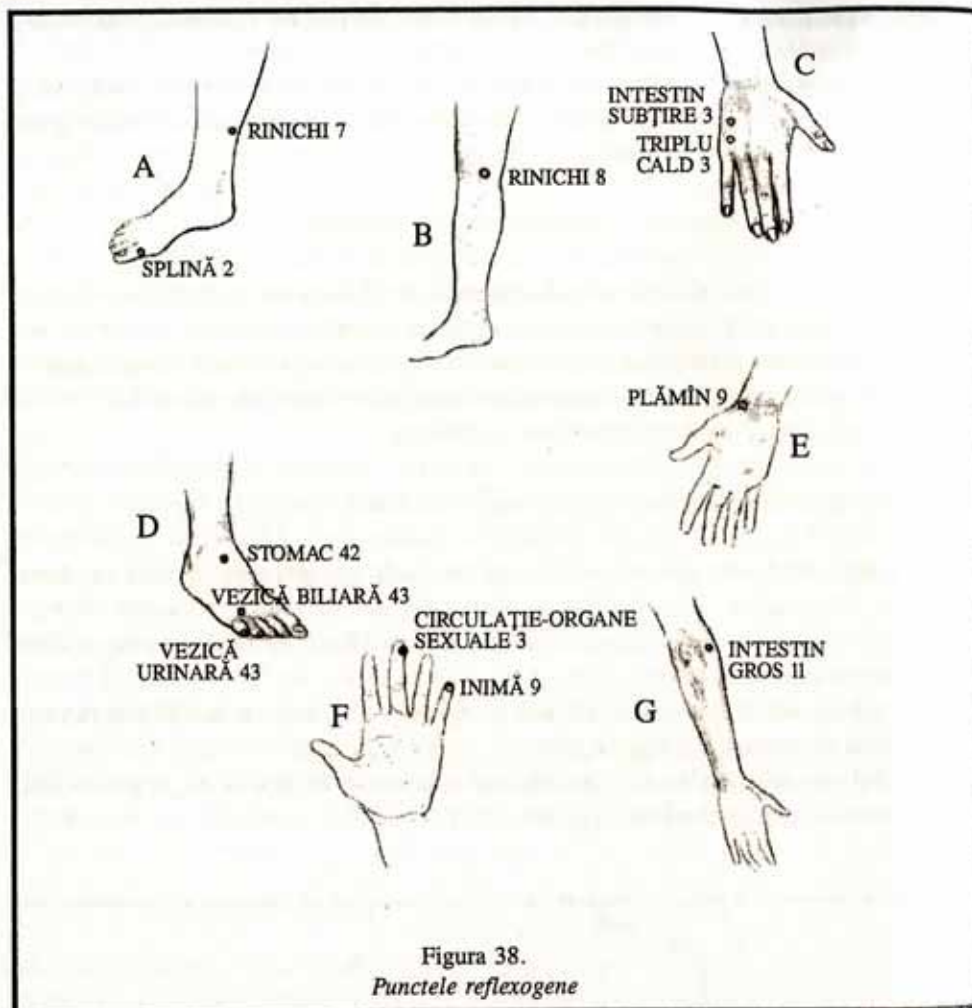


Figura 38.
Punctele reflexogene

Veți constata rezultate imediate sau cel puțin o îmbunătățire a situației în două sau trei zile ; cu toate acestea, sugestia mea este să repetați aceste procedee zilnic, pe parcursul a zece zile, după care să efectuați o nouă testare. În ceea ce mă privește, am avut nevoie de 17 zile pentru a învinge o alergie la cereale și semințe folosind metoda de mai sus. Atunci cînd starea de sănătate a pacientului este fragilă ori în curs de înrăutățire, este posibil ca organismul să nu poată depăși o alergie, deoarece triplul cald se simte prea amenințat și are alte priorități sau poate că știe mai bine decît dumneavoastră cum se comportă substanța alergenică în contact cu structura chimică și energetică a organismului. Dacă nu vă puteți desensibiliza organismul, e mai bine totuși să aveți încredere în înțelepciunea trupului și să rețineți faptul că substanța în cauză va trebui evitată, cel puțin un timp.

Resetarea triplului cald pentru a nu mai ataca propriul organism

Triplul cald guvernează isteria. Atunci cînd sînteți isteric, vă puteți trezi că țipați la cineva drag sau că vă pierdeți complet cumpătul. Imaginați-vă că triplul cald este un șef de poliție intern care lucrează peste program, douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, în fiecare zi, fără vacanțe, încercînd să vă apere. El dă totul pentru siguranța organismului, însă, în cazul bolilor autoimunitare, primește permanent rapoarte care îi spun că pericolele cu care se confruntă au devenit endemice. Cu toate acestea, primarul și consiliul local (individul și celelalte sisteme ale organismului) sînt complet nepăsători. Individul nu face nici o modifcare în stilul de viață, are același loc de muncă, același partener de viață, aceiași copii, aceleași motive de stres, aceleași obiceiuri alimentare, aceleași condiții de mediu poluat, astfel că șeful de poliție trebuie să își dubleze eforturile, din păcate fără nici un rezultat. Primarul îi atrage atenția să-și vadă de treabă în continuare, pînă cînd polițistului îi sare în cele din urmă muștarul. El și-a dedicat întreaga viață îngrijirii individului și a fost nevoit să facă față unei situații din ce în ce mai grave fără să primească nici un ajutor, astfel că își pierde cumpătul și, pentru a atrage cumva atenția, își întoarce armele împotriva consiliului local.

Pentru a reseta sistemul imunitar, primul lucru pe care trebuie să-l facă individul este să-și schimbe atitudinea. De exemplu, spre deosebire de autocompătimire, autocritica declanșează structuri biochimice diferite în reacția sistemului imunitar, astfel că a simți compasiune pentru propria ființă poate reprezenta o etapă esențială în contracararea afecțiunilor autoimunitare. Cu alte cuvinte, în loc să fiți furioși pe propriul corp din cauza unei alergii sau a unei boli autoimunitare, puteți oferi sprijin unui triplu cald suprasolicitat, colaborînd conștient cu el, pentru a-l ajuta să se destindă. Nu este suficient să-i spuneți să lase jos armele, astfel va deveni și mai surescitat. Pe de altă parte, dacă veniți cu tehnici energetice adaptate la nevoile propriului organism, triplul cald își va da seama că nu mai este singur în luptă și starea lui de panică se va ameliora. De fapt, medicina energetică oferă un mai bun sistem de supraveghere decît echipamentul vechi de două milioane de ani al triplului cald, astfel că acțiunea conștientă îl poate ajuta să își actualizeze strategiile și să capete mai multă siguranță. Sistemul imunitar se va convinge că o inteligență superioară i-a sărit în ajutor, asistîndu-l în misiunea sa critică, văzînd că energiile organismului au fost corectate și echilibrate.

Supraîncărcarea emoțională

La cabinetul meu s-a prezentat o femeie împovărată de un secret. Ea se temea că va ajunge să le facă rău copiilor.

Stresul extrem apărea în aura ei sub forma unei energii negre cu reflexe roșii, care îi înconjura trupul și care îi sufoca toate celelalte energii. Era înspăimîntată și copleșită și nu putea întreprinde nici cel mai mărunt lucru. Țipa mereu la cei trei

copii şi adormea noaptea plîngînd. Soţul ei avea propriile probleme, străduindu-se să cîştige suficient pentru a întreţine familia, astfel încît femeia avea reţineri în a-i vorbi despre starea ei. Ea continua să îşi reprime adevăratele stări emoţionale şi începeam şi eu să cred că reprezintă un pericol pentru copiii ei.

I-am stimulat punctele neurovasculare un timp mai îndelungat, probabil în jur de 30-40 de minute, pînă cînd panica s-a diminuat şi stresul a început să dispară. Am învăţat-o exerciţii pe care să le execute acasă pentru a-şi ordona cîmpul de forţe şi a-i îmbogăţi rezervele. Pe lîngă rutina energetică zilnică, ea îşi începea acum diminețile cu tehnica cuplajului (pagina 126) şi *Despărţirea cerului de pămînt* (pagina 235). Atunci cînd se simţea extrem de stresată, elimina furia şi anxietatea prin respiraţie şi apoi se aşeza, masîndu-şi zona din spatele urechilor. Îşi stimula punctele neurovasculare de fiecare dată cînd făcea baie. La sfîrşitul fiecărei zile, soţul o ajuta să se simtă eliberată curăţîndu-i coloana vertebrală şi stimulîndu-i punctele calmante ale triplului cald. Au trecut deja cîţiva ani şi această pacientă mai vine încă uneori la cabinet. În tot acest timp, a învăţat cum să manipuleze energiile triplului cald şi astfel, nu s-a mai simţit deprimată şi anxioasă, iar pericolul pe care îl reprezenta pentru copii a dispărut.

Luptă, fugă, paralizie sau calmarea triplului cald

Cu toate că violenţa împotriva copiilor sau a partenerului de viaţă nu poate fi scuzată, impulsul de a exploda în manifestări violente are cauze mult mai complicate decît o carenţă în disciplină sau în forţa morală, iar măsurile de prevenire care nu iau în considerare o perspectivă mai largă nu fac decît să agraveze problema.

Chiar şi atunci cînd triplul cald rămîne în starea de alertă iar organismul se află în imposibilitatea de a se debarasa de hormonii de stres prin luptă sau prin fugă, în organism persistă impulsul de a face rapid o alegere, ceea ce duce deseori la o criză nejustificată de nervi. Faptul că această reacţie de natură psihică are o bază fiziologică puternică ar trebui să fie privit cu mai multă înţelegere de către propria persoană şi alţii.

Un judecător care participase la unul dintre cursurile mele mi-a trimis la cabinet un tînăr de 25 de ani care, într-o astfel de criză, îşi bătuse soţia, copilul şi pe un vecin care încercase să intervină. Pînă în acel moment, nimeni nu-l văzuse vreodată furios, dimpotrivă, toţi îl ştiau drept un tip de treabă, plin de înţelegere. Înainte de a-i da verdictul, judecătorul a dorit să ştie dacă incidentul era sau nu legat de triplul cald. Am constatat că intuise corect. Bărbatul a reacţionat la exerciţiile descrise aici, astfel că sentinţa sa a constat în două şedinţe de tratament şi într-un curs sub supravegherea mea. De atunci, bărbatul nu a mai recidivat şi, în prezent, el continuă să programeze ocazional cîte o şedinţă, cînd simte că nivelul stresului devine incontrolabil.

În cazul pacienţilor care vin la mine depăşiţi de situaţie, cu stări de spaimă, durere, furie sau cu gînduri de suicid, încep de obicei şedinţa de tratament prin calmarea triplului cald şi purificarea punctelor neurolimfatice. Asta le conferă pacienţilor

eliberarea de care au nevoie şi în lipsa căreia ar ajunge să ţipe, să se înfurie, să fugă sau să ia pe cineva la bătaie. Odată ce triplul cald este calm, toate celelalte meridiane devin mai puternice, iar organismul reacţionează ca şi cum o situaţie de criză ar fi fost depăşită. În plus, calmarea îi reduce triplului cald vigilenţa exagerată, fără să-i compromită eficienţa cu care protejează organismul.

Uşurarea încărcăturii emoţionale

Cînd vă simţiţi împovăraţi de o anumită emoţie (timpul necesar: aproximativ două minute):

1. începeţi fie cu postura Wayne Cook (pagina 82), fie cu *Despărţirea cerului de pămînt* (pagina 235), fie executaţi ambele exerciţii;
2. duceţi degetele mîinilor pe ceafă, în aşa fel încît ele să se atingă şi să fie în contact cu umerii. Apăsaţi degetele unele în altele iar apoi depărtaţi-le, după care executaţi aceeaşi mişcare deasupra capului, culminînd cu *Întinderea coroanei* (pagina 85);
3. puneţi degetele mari sub pomeţii obrajilor şi degetele mijlocii pe puntea nazală. Împingeţi ferm către mijlocul frunţii, întinzînd pielea.

Cînd triplul cald necesită stimulare

Deseori, cînd boala pare să învingă, cele mai bune intervenţii nu sînt cele care o atacă, ci cele care întăresc sistemul imunitar. Triplul cald îşi face, de fapt, treaba cînd vă dezarmează, lăsîndu-vă într-o stare febrilă sau de toropeală. El pune în legătură timusul, splina şi sistemele limfatice în vederea declanşării unei reacţii imunitare puternice şi, în acelaşi timp, împiedică organismul să îşi cheltuie energia fizică şi emoţională în alt scop decît cel al supravieţuirii şi al vindecării. În cazul bolilor autoimunitare şi de mediu, sistemul imunitar este angajat în luptă cînd, de fapt, ar trebui să fie pasiv. Există însă şi situaţii în care triplul cald se retrage din bătălie cînd ar trebui să lupte. Motivele sînt diverse: poate clachează din pricina extenuării; poate că a fost implicat de prea mult timp într-o luptă fără speranţă, iar acum abandonează pur şi simplu; poate că se modelează după refuzul individului de a stabili limite faţă de oameni şi obligaţii care vă suprasolicită.

Tulburările de deficienţă imunitară

Sistemul imunitar se poate deregla prin simpla *modelare* după comportamentul individului. Unele tulburări imunitare reprezintă de fapt analogii perfecte ale modului în care individul relaţionează cu lumea. Oamenii care sînt extrem de suspicioşi, spre exemplu, tind să aibă un sistem imunitar mai mult decît vigilent. La cealaltă extremă, cei care nu sînt în stare să spună „nu" tind să aibă un paznic interior extrem de

ineficient. Sistemul imunitar, copiind modelul comportamental, ajunge să nu mai poată proteja persoana, ceea ce dă naştere *tulburărilor de deficienţă imunitară*. Pentru a întări triplul cald:

1. ordonaţi cîmpul energetic folosind programul energetic zilnic (pagina 93);
2. efectuaţi întinderi ale părţilor corpului care să vă dea o stare de confort;
3. stimulaţi punctele neurovasculare ale triplului cald (vezi figura 42, pagina 258) şi punctele tonifiante ale triplului cald (vezi figura 26, paginile 122-125);
4. identificaţi şi masaţi punctele neurolimfatice indicate în figura 9 (paginile 90-91);
5. echilibraţi chakrele (paginile 165-166);
6. antrenaţi activitatea fluxurilor misterioase conform celor descrise în secţiunea următoare.

Prin efectuarea zilnică a acestor tehnici puteţi să vă construiţi un sistem imunitar puternic şi să creaţi deprinderi care să îi optimizeze eficienţa.

Cînd tonifierea triplului cald este mai indicată decît calmarea lui

În vreme ce calmarea unui triplu cald hiperactiv ajută la ţinerea sub control a majorităţii bolilor, există şi situaţii în care viaţa unei persoane poate depinde de întărirea triplului cald, precum şocul anafilactic (o reacţie alergică care pune în pericol viaţa). De fapt, în orice situaţie în care tratamentul medical presupune o injecţie cu adrenalină, ca în situaţia unei crize de astm sau a unei înţepături de albină, tonifierea triplului cald determină un surplus de adrenalină. Un alt caz în care se recomandă tonifierea, şi nu calmarea triplului cald, este atunci cînd persoana e pe punctul de a-şi pierde cunoştinţa.

Fluxurile misterioase

Dacă triplul vă mobilizează „brigada internă", fluxurile misterioase vă activează „mama interioară". Ei susţin, inspiră, întăresc şi alintă toate organele şi sistemele energetice pentru ca acestea să funcţioneze asemenea unei familii strîns unite. În vreme ce triplul cald apără individul bazîndu-se pe principiul conflictului, fluxurile misterioase îl protejează folosind principiul armoniei. Din punctul lor de vedere, o bună apărare o reprezintă o comunitate fericită şi bine integrată de organe, glande, vase şi energii. Strategia fluxurilor misterioase preferă poliţia comunitară abordării militare, o poliţie care are rolul de a ajuta comunitatea locală să devină puternică şi rezistentă la atacuri.

Atunci cînd organismul este liniştit şi mulţumit, fluxurile misterioase sînt stăpîne pe situaţie şi nu este nevoie de nici o intervenţie. Însă atunci cînd apare o perturbare internă sau nevoia de a reechilibra organismul, fluxurile misterioase intră imediat în acţiune, mişcîndu-se în toate direcţiile, sărind peste orice obstacol pentru a coordona energiile între ritmuri, meridiane, chakre, aură, împletitura celtică şi matricea energetică. Ele reprezintă un adevărat „motor", ţinînd să se asigure că toate sistemele vor lucra în vederea binelui comun, redistribuind energie acolo unde este nevoie şi pregătind calea pentru o reacţie coordonată în faţa oricărei circumstanţe cu care se poate confrunta la un moment dat organismul.

Fluxurile misterioase sînt „circuite psihice"

Dacă privim prin lupa evoluţiei, observăm că fluxurile misterioase au apărut înaintea meridianelor. Îmi bazez afirmaţia pe simplul fapt că, în organismele primitive, cum ar fi insectele şi cei cîţiva amfibieni pe care i-am studiat, am identificat fluxurile misterioase, dar nu şi meridiane. Probabil că ele au apărut chiar şi înaintea strategiilor defensiv-agresive ale triplului cald. Strategia holistică folosită de fluxurile misterioase are la bază ideea că un corp este protejat prin menţinerea integrităţii sale. Sistemul defensiv-agresiv al triplului cald apare astfel ca o trăsătură mai specializată.

Energiile care pulsează prin organismele care nu au meridiane sînt difuze, nu concentrate. Aşa cum sistemele fiziologice au devenit mai diferenţiate, în cazul sistemelor energetice a apărut nevoia ca ele să se specializeze şi să se concentreze asupra unei anumite arii de acţiune. În timp ce fluxurile misterioase pot circula oriunde în organism, meridianele au trasee precise către organele pe care le deservesc. Deşi fluxurile misterioase sînt mai vechi, meridianele au o formă mai concretă, astfel că au fost identificate mai devreme. Atunci cînd înţelepţii chinezi au descoperit o altă formă de energie care leagă sistemele energetice ale corpului, dar care nu circulă pe traseele meridianelor, probabil că le-a părut ieşită din comun, de unde şi atributul de „misterios". Ei le-au mai denumit şi „conducte ciudate" datorită capacităţii lor de a excita simţurile. În mod tradiţional, s-a făcut referire la ele prin termenul de „circuite psihice", deoarece reacţionează atît de fin la ceea ce o persoană intuieşte sau gîndeşte. Dacă vă *gîndiţi* la o anumită zonă a corpului, energia fluxurilor misterioase se va muta instantaneu în acea zonă. Studenţii mei au găsit şi alţi termeni, inclusiv „semne magice", „hărţi mistice" sau „fire minunate". Fluxurile misterioase reprezintă legătura energetică dintre gînd şi activitatea neurotransmiţătorilor din creier.

Meridianul central şi cel guvernator reprezintă probabil legătura evolutivă dintre fluxurile misterioase şi meridiane. Ele îşi părăsesc traseele asemenea fluxurilor misterioase, însă sînt mult mai eficiente, deoarece au traiectorii prestabilite, asemenea meridianelor. Pe cînd activitatea principală a fluxurilor misterioase este aceea de a comunica şi a coordona, meridianele au în plus rolul de a *transporta* energii specifice către zonele vizate, ceea ce a permis dezvoltarea unor organe specializate. Însă această dezvoltare are şi un dezavantaj: fluxurile misterioase se pot îndrepta instantaneu către zona unde este nevoie de ele, pe cînd meridianele sînt limitate la trasee specifice.

Meridianul triplu cald şi cel al splinei păstrează o asemănare strînsă cu fluxurile misterioase din care provin, ceea ce le garantează atît eficienţa, cît şi mobilitatea.

Meridianul central şi cel guvernator au evoluat probabil odată cu sistemul nervos central iar meridianul triplu cald şi cel al splinei – împreună cu un sistem imunitar din ce în ce mai sofisticat. Acestea din urmă reprezintă strategiile complementare, dar polarizate, de autoapărare, care constau în agresiune şi cooperare deopotrivă. Ele sînt polarizate nu numai în strategia, ci şi în natura lor, fiecare dintre cele 14 meridiane făcînd pereche cu forţa opusă şi fiecare meridian yin echilibrîndu-se cu unul yang (vezi figura 28, pagina 129). În această idee, meridianul triplu cald (yang) este polul opus meridianului splinei (yin).

Cel mai pacifist flux misterios

Spre deosebire de meridianul splinei, triplul cald a pornit de la atitudinea paşnică a fluxului misterios pereche. E ca şi cum odată ca niciodată, unul dintre fluxurile misterioase s-a gîndit că ar putea apăra organismul şi altfel, atacînd invadatorii din exterior. Această strategie şi-a dovedit succesul acolo unde vechile tactici pacifiste dăduseră greş, iar acest flux misterios a fost înaintat în cele din urmă la gradul de meridian triplu cald. În acelaşi timp, ca pentru a păstra echilibrul, cel mai paşnic dintre fluxurile misterioase a fost promovat la rangul de meridian al splinei.

Meridianul splinei dirijează splina şi pancreasul şi este implicat, de asemenea, în activitatea timusului, a limfei, a nodulilor limfatici, a amigdalelor şi a măduvei osoase. El supraveghează alimentarea cu sînge, metabolismul, homeostaza, producerea de anticorpi şi distribuţia elementelor nutritive în întreg organismul. Există zece fluxuri misterioase : fluxul centurii, fluxul pătrunzător, fluxul podului stîng şi cel al podului drept, fluxurile regulatoare stîng şi drept şi cele patru meridiane care au rol şi de fluxuri misterioase. Cu rolul său dublu de flux misterios şi de meridian, dar şi cu responsabilităţile ce implică circulaţia sangvină, metabolismul, homeostaza, anticorpii şi hrănirea, splina este liderul grupului. Strategia sa defensivă constă în crearea unei apărări solide prin menţinerea unui organism plin de vitalitate. Acelaşi mod de acţiune este valabil şi în cazul celorlalte fluxuri misterioase.

Dacă splina reprezintă modelul apărării paşnice, vă întrebaţi poate care este rolul ei în fabricarea războinicelor celule albe. Asemenea femeilor care lucrează în fabricile de armament sau ca infirmiere la Crucea Roşie în zonele de război, energia fantastică a splinei seamănă cu un cetăţean devotat şi dornic să contribuie la efortul de război. Pe de altă parte, comportamentul splinei este atît de diferit de cel al triplului cald, încît uneori pare că evoluţia a făcut o glumă proastă transformînd splina şi triplul cald în cele două braţe ale sistemului imunitar. Atunci cînd ele îşi pot combina strategiile, armonizarea pe de o parte şi lupta pe de alta, într-un efort comun dau naştere unei combinaţii pline de forţă aducătoare de pace, sănătate şi fericire în vieţile noastre. Uneori se produc şi gafe, care au consecinţe dezastruoase.

Cum să vă recăpătaţi stăpînirea de sine atunci cînd sînteţi isteric

Atunci cînd simţiţi că vă pierdeţi cumpătul (timpul necesar : trei-patru minute) :

1. efectuaţi exerciţiul *Despărţirii cerului de pămînt* (pagina 235) ;
2. menţineţi timp de cel puţin un minut buricele degetelor pe frunte şi degetele mari pe tîmple (pagina 96) ;
3. masaţi zona din spatele urechilor (pagina 223) ;
4. efectuaţi exerciţiile *Eliminarea veninului* (paginile 208-209) şi închiderea (pagina 89), respirînd adînc, şi relaxaţi-vă.

În situaţiile considerate periculoase, triplul cald capătă întîietate şi mobilizează energia meridianului splinei, fapt care duce la slăbirea imediată a organismului şi afectează mecanismele ce susţin metabolismul, homeostaza, nutriţia şi circulaţia sangvină. Mai departe, triplul cald îi cere splinei să îşi folosească resturile de energie pentru a se angaja în luptă, însă această „mamă interioară", în lipsa altor modele de reacţie, nu ştie decît să arate dragoste duşmanilor. Fiinţa umană nu a evoluat inteligent în ceea ce priveşte strategia descrisă mai sus. Organismul este cu mult mai vulnerabil la invazii atunci cînd meridianului splinei i se impune să facă ceva la care nu se pricepe şi să renunţe la funcţiile de maximă importanţă de care se achită în mod exemplar. Triplul cald percepe această slăbiciune şi declară starea de urgenţă, redirecţionînd astfel şi mai multă energie de la splină, astfel că sistemul imunitar reacţionează într-un mod care subminează puterea organismului în loc să o aducă la nivel optim.

În vreme ce triplul cald şi splina reuşesc, de cele mai multe ori, să desfăşoare o muncă de echipă adecvată, deşi uneori tensionată, atunci cînd vine vorba de o boală imunitară dansul lor tragicomic poate căpăta dimensiuni devastatoare. În ciuda acestui lucru, este mult mai uşor decît vă imaginaţi să intraţi în joc în rolul antrenorului care înţelege atît slăbiciunile, cît şi punctele forte ale jucătorilor săi şi să puneţi pe picioare o veritabilă echipă. Tehnicile prezentate în acest capitol ajută triplul cald să se relaxeze, să-şi îmbunătăţească modul de evaluare şi să treacă în planul secund atunci cînd colegii de echipă pot acţiona cu mai mult succes. Nu este nevoie de resetarea splinei, ci trebuie doar să vă adresaţi ei cu înţelegere şi compasiune. Atîta vreme cît susţineţi energia splinei, aceasta vă va sări la rîndul ei în ajutor.

Meridianul splinei şi celelalte fluxuri misterioase reacţionează instantaneu la gîndurile individului. Ele sînt mult mai afectate de idei, imagini şi convingeri decît toate celelalte sisteme energetice. În funcţie de natura gîndurilor individului, această

legătură capătă aspecte fie pozitive, fie negative. Această relaţie îmi aduce aminte de ceea ce Colin Wilson numeşte „teoria conştiinţei de tip Stan şi Bran[5]".

Bazîndu-se pe diferenţele dintre emisferele cerebrale stîngă şi dreaptă, el a asemănat cele două entităţi interioare cu personajul înzestrat cu voinţă şi opinii solide al lui Oliver Hardy şi, respectiv, cu personajul emotiv şi extrem de influenţabil al lui Stan Laurel :

> Atunci cînd te trezeşti într-o dimineaţă ploioasă de luni, ai de-a face cu Ollie care cîntăreşte situaţia şi mormăie : „La naiba, e luni, ba mai şi plouă..." Stan îl aude şi, influenţabil cum e, intră în alertă. „*Luni*, ba mai şi *plouă*." Astfel, el îşi pierde vlaga. Dacă te mai şi tai la bărbierit, verşi cafeaua pe cămaşă şi te împiedici de covoraşul din hol, fiecare asemenea dezastru miniatural îl face pe Ollie să bombăne „E una din zilele alea...", în timp ce Stan devine aproape disperat.
> Pe de altă parte, să ne imaginăm situaţia în care un copil se trezeşte în dimineaţa de Crăciun. Ollie spune : „Grozav, e Crăciunul ! ", iar Stan aproape că face tumbe de fericire, emanînd bineînţeles un val de energie care produce o stare de bine. Fericirea este susţinută de orice lucru, oricît de mic : cadourile de Crăciun, luminiţele din brad, mirosul de turtă dulce... Astfel, înainte să înceapă bine ziua, copilul experimentează o stare de fericire extatică într-un sens aproape mistic, avînd sentimentul că viaţa e într-adevăr minunată.

Simbioza dintre gîndurile conştiente şi fluxurile misterioase poate influenţa în mod decisiv starea de sănătate a individului, exact cum influenţează dialogul dintre imaginarii Stan şi Bran starea de spirit. Eficienţa sistemului imunitar se bazează uneori pe capacitatea unei persoane de a menţine un echilibru între jovialul Bran şi Stan, personajul specific splinei. Reacţia meridianului splinei şi a celorlalte fluxuri misterioase e diferită, în funcţie de aprecierea situaţiei : „E luni, plouă şi o să am parte de o zi îngrozitoare ! " sau „E luni, e ziua de Crăciun şi voi avea o zi nemaipomenită ! ". Reacţiile organismului se modelează în funcţie de gîndurile individului[6], fiind puse în legătură energetică unele cu altele prin intermediul fluxurilor misterioase.

Autohipnoza, imaginaţia ghidată, afirmaţiile sau schimbările de atitudine pot avea impact asupra fluxurilor misterioase şi pot stimula sistemul imunitar. O excursie în mijlocul naturii, contemplarea unui asfinţit de soare sau meditaţia pe marginea unui pîrîu liniştit ajută la trezirea fluxurilor misterioase, aşa cum o fac o veste bună sau un hohot de rîs. În cartea lui Norman Cousins, *Anatomy of an Illness*, rîsul este ridicat la nivel de medicament, teorie acceptată şi în multe cercuri medicale[7]. Cartea descrie cum autorul, pentru a învinge o boală foarte gravă care îi afecta ţesuturile de legătură, a fost pus în faţa necesităţii de a găsi o alternativă la viaţa din spitale care nu-i oferea decît mîncare proastă, medicamente antiinflamatorii puternice şi întreruperi constante. Regimul alternativ descoperit de el includea doze uriaşe de vitamina C şi o porţie zilnică de *Camera ascunsă* şi filmele fraţilor Marx. Cousins a calculat că „zece minute de rîs cu poftă au un efect anestezic care mă ajută să dorm cel puţin două ore în linişte, fără dureri". Rîsul îi transmite triplului cald că totul este în regulă, că individul nu e în pericol. Rîsul este un elixir vindecător.

Atunci cînd rîsul, plăcerea sau încîntarea vă îmbunătăţesc starea de spirit, fluxurile misterioase intră în acţiune. Să zicem că sînteţi disperat, vă simţiţi pierdut şi deprimat după ce partenerul de viaţă v-a reproşat din nou, pe un ton furios, că defectele şi gafele dumneavoastră sînt cauza proastei sale dispoziţii şi că duc căsnicia de rîpă. Se întîmplă apoi ca, la puţin timp după aceea, să vă sune şi să vă spună că, mulţumită grupului său de suport a înţeles că vina îi aparţine de fapt, că v-a subestimat pe parcursul întregii relaţii, că vă iubeşte la nebunie şi că doreşte să începeţi consilierea de cuplu cu terapeutul în care aveţi deplină încredere, deoarece intenţionează să vă arate toată înţelegerea de acum încolo. Dintr-odată, starea dumneavoastră de spirit se schimbă la auzul acestor vorbe, viaţa vi se pare din nou frumoasă şi corpul se umple de o energie nemaipomenită. Acesta este şi felul în care acţionează fluxurile misterioase.

Menţinerea circulaţiei fluxurilor misterioase

Şi eu depind uneori de fluxurile misterioase. Ştiu că, dacă nu am timpul necesar pentru a face tot ceea ce mi-am propus în tratamentul unui pacient şi dacă circulaţia fluxurilor misterioase se desfăşoară în cele mai bune condiţii, vindecătorul ancestral din mine va lua imediat situaţia în mîini cu trucurile sale magice. Două exerciţii eficiente care stimulează fluxurile misterioase sînt *Raiul te învăluie* (pagina 36) şi *Despărţirea cerului de pămînt*.

Despărţirea cerului de pămînt

Pe lîngă activarea splinei şi a fluxurilor misterioase, acest exerciţiu contribuie, prin întinderea viguroasă, la degajarea energiilor în exces şi la dirijarea oxigenului proaspăt către nivelul celular. Mişcarea deschide meridianele, elimină energiile toxice şi stimulează energiile proaspete să circule în încheieturi. Majoritatea oamenilor preferă să colecteze energie în exces decît să aibă prea puţină, astfel că trebuie să ne eliberăm de acest surplus, în caz contrar el transformîndu-se în echivalentul eteric al balastului. Exerciţiul *Despărţirea cerului de pămînt* este binevenit dacă vă simţiţi slăbit, cînd aveţi de-a face cu simptome de gripă sau de răceală. Dacă lucraţi în branşa vindecătorilor, acest exerciţiu vă eliberează de energiile cu care v-aţi încărcat de la un pacient. Cu toate că mă consideram inventatoarea exerciţiului, am găsit mai apoi tehnici asemănătoare în alte ţări, cum ar fi Egiptul, China şi India. Poate că a fost transmis vreme de atîtea secole şi în atîtea culturi, încît am ajuns să facem aceste mişcări instinctiv pentru a ne elibera de surplusul de energie şi de a ne reîmprospăta (timpul de efectuare este de mai puţin de două minute) :

1. staţi în picioare cu mîinile pe coapse, cu degetele răsfirate ;
2. inspiraţi adînc pe nas în timp ce duceţi braţele în sus într-o mişcare circulară, apoi împreunaţi mîinile la nivelul pieptului, ca şi cum v-aţi ruga. Expiraţi pe gură ;

3. inspiraţi adînc pe nas şi depărtaţi-vă mîinile, ducînd unul din braţe sus, deasupra capului, cu palma îndoită, ca şi cum aţi împinge ceva în sus. Întindeţi celălalt braţ în jos cu palma îndoită, ca şi cum aţi apăsa ceva, ca în figura 39. Rămîneţi în această poziţie atîta vreme cît vă simţiţi confortabil;
4. expiraţi pe gură şi duceţi iar mîinile în poziţia specifică rugăciunii. Repetaţi mişcarea de la punctul 3, folosind braţele invers. Repetaţi întregul set o dată sau de mai multe ori;
5. la sfîrşit, aplecaţi-vă în faţă de la nivelul mijlocului, în timp ce coborîţi braţul. Rămîneţi astfel cu genunchii uşor îndoiţi şi respiraţi de două ori adînc;
6. reveniţi încet la poziţia iniţială şi rotiţi umerii înapoi.

Uscarea

Îmi place să descoper noi moduri de a încorpora practici vindecătoare în exerciţiile de zi cu zi. Se poate stimula activitatea meridianelor sau a fluxurilor misterioase în timpul băii sau al duşului, fie folosind un burete, dacă sînteţi în cadă, fie un prosop, atunci cînd vă uscaţi. Chiar dacă nu ştiţi cum se stimulează meridianele, frecarea pielii cu ajutorul prosopului face ca energia să circule în direcţia adecvată:

1. începeţi cu partea inferioară a piciorului şi executaţi o mişcare ascendentă, apăsînd hotărît prosopul sau buretele pe partea interioară a piciorului, continuînd cu partea frontală a corpului şi, ridicînd braţul, pe partea interioară a braţului pînă la vîrfurile degetelor. Repetaţi aceeaşi mişcare pe partea cealaltă a corpului;
2. următoarea mişcare porneşte de la una dintre mîini în sus pe partea dorsală a braţului şi apoi pe spate în jos, continuînd cu partea exterioară a piciorului pînă la vîrfurile degetelor. Repetaţi pe cealaltă parte;
3. ştergeţi-vă faţa cu o mişcare apăsată de jos în sus, trecînd peste vîrful capului şi coborînd pe gît, apoi treceţi cu degetele pe părţile laterale ale gîtului.

Activarea fluxurilor misterioase

Următoarele cinci exerciţii vă aduc un plus de vitalitate prin stimularea fluxurilor misterioase. Ele pot fi executate individual sau combinat pentru a contracara starea de nervozitate extremă. Începeţi cu tripla stimulare şi cu închiderea.

1. *Cuplarea yinului cu yangul* (un minut sau două):
Cu toate că, spre deosebire de meridiane, fluxurile misterioase nu prezintă puncte reflexogene proprii, ele pot fi totuşi activate prin stimularea unor puncte specifice yin şi yang, ceea ce determină un aflux nemaipomenit de energie vindecătoare. Punctele mele preferate yin şi yang sînt ombilicul şi al treilea ochi.

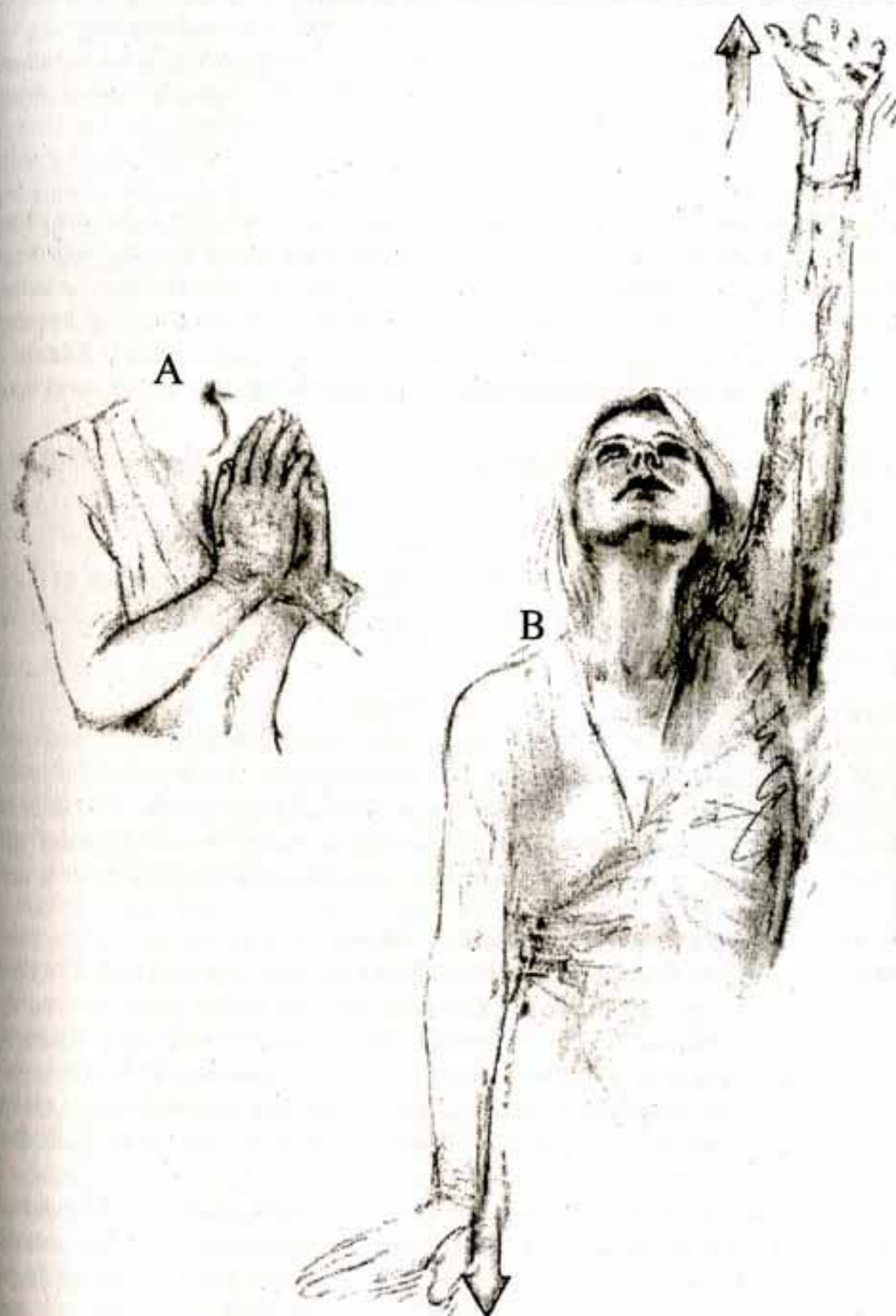


Figura 39.
Despărţirea cerului de pămînt

a) Agăţaţi ombilicul cu degetul mijlociu de la o mînă şi duceţi degetul mijlociu de la cealaltă mînă între sprîncene (punctul celui de-al treilea ochi).
b) Menţineţi această poziţie cîteva minute într-o atingere fermă şi uşor ascendentă. Această mişcare antrenează circulaţia fluxurilor misterioase, întăreşte cîmpul aurei şi vă creează o stare de împlinire.

2. *Bucurie în întreg trupul* (15 secunde)
Gîndiţi-vă la starea de euforie pe care o simţiţi atunci cînd cineva de care sînteţi atras intră în camera în care vă aflaţi. Aceasta arată viteza cu care acţionează fluxurile misterioase. Imaginile mentale pot contribui şi ele la activarea acestora.
a) *Închipuiţi-vă* că sînteţi bucuroşi. Este suficient să vă imaginaţi şi impactul asupra fluxurilor misterioase va fi instantaneu. Aşa cum o spun şi Pildele lui Solomon, „o inimă veselă este un leac minunat, pe cînd un duh fără curaj usucă oasele" (17,22).
b) *Imaginaţi-vă* că tocmai v-aţi salutat cu cineva care vă face să vă simţiţi plini de viaţă ori fericiţi.

3. *Coloraţi-vă trupul* (15 secunde sau mai mult)
Vizualizaţi o culoare pe care o îndrăgiţi. Imaginaţi-vă că aceasta circulă în corpul dumneavoastră infuzînd fiecare celulă. Din nou, se poate vorbi de un efect aproape imediat.

4. *Iertare în întreg trupul* (un minut sau mai mult)
Aduceţi-vă aminte de o scenă care vă provoacă resentimente sau furie împotriva propriei persoane sau a altcuiva. Energiile resentimentului şi ale furiei sînt stocate în celule şi, fără să iertaţi, nu vă veţi putea reveni. Imaginaţi-vă cum *ar fi* să iertaţi şi fluxurile misterioase vor transporta senzaţia în întreg corpul. Repetaţi acest exerciţiu pe cît de des posibil şi vă veţi descoperi o mai mare capacitate de a ierta.

5. *Recunoştinţă în tot corpul* (fără limită de timp):
Amintiţi-vă de ceva din viaţa dumneavoastră care vă inspiră recunoştinţă, una dintre forţele vindecătoare spirituale cele mai profunde. Răspîndiţi acest sentiment în întregul corp şi mulţumiţi inimii, plămînilor, rinichilor, tuturor organelor. Mulţumiţi picioarelor că vă poartă. Obişnuiţi-vă să vă gîndiţi la recunoştinţă de cîteva ori în fiecare zi. Cu acest sentiment în inimă, cu forţa vindecătoare a mîinilor şi cu ajutorul exerciţiilor energetice zilnice sînteţi pe drumul către o stare mai bună de sănătate.

Efectele vindecătoare ale optimismului, ale entuziasmului şi ale simţului umorului au fost cercetate în studii de laborator. Se ştie deja de zeci de ani că sistemul imunitar slăbeşte şi tumorile se dezvoltă mai rapid la acei cobai confruntaţi cu situaţii în care sînt lipsiţi de apărare. Într-un studiu condus de psihologul Martin Seligman, sub egida National Cancer Institute, pacienţii cu „stiluri optimiste demonstrative" au avut o rată de supravieţuire cu mult mai mare decît aceia cu un stil mai puţin optimist[8]. Într-un alt studiu, un grup de 66 de studenţi a urmărit un film sugestiv despre maica Tereza, în timp

ce un alt grup la fel de numeros a vizionat un documentar despre luptele pentru putere din perioada celui de-al doilea război mondial. Măsurătorile chimice au demonstrat o puternică reacţie imună la membrii primului grup[9]. Studiile referitoare la producerea de anticorpi au arătat şi ele că sistemul imunitar al unei persoane este cu atît mai rezistent la stres cu cît acea persoană are un simţ al umorului mai dezvoltat. În vreme ce stresul tinde să dezechilibreze funcţionarea sistemului imunitar, subiecţii al căror simţ al umorului a fost apreciat ca dezvoltat pe o scală psihologică standard au fost mai puţin afectaţi de factorul de stres în comparaţie cu subiecţii care au obţinut un punctaj mai mic[10]. În concluzie, simţul umorului activează şi el funcţionarea fluxurilor misterioase.

Arhetipul triplu cald-splină

Vreme de douăzeci de ani m-am supranumit în glumă arhetipul triplu cald-splină. Atunci cînd am înţeles rolul uriaş al acestui dezechilibru, am căpătat cheia înţelegerii modului în care funcţionează organismul meu, precum şi un sentiment de profundă uşurare. A fost ca şi cum s-ar fi aprins lumina acolo unde bîjbîiam în întuneric în ceea ce priveşte sănătatea mea şi am simţit o bucurie şi o recunoştinţă imense.

Nici o altă configuraţie energetică nu destabilizează o persoană mai mult decît dezechilibrul între triplul cald şi splină. Ca pe talerele unei balanţe la care greutatea mai mare se află la capătul triplului cald, splina rămîne suspendată în aer şi lipsită de energia necesară îndeplinirii funcţiilor sale, fapt ce dezechilibrează toate celelalte sisteme din organism şi provoacă haos la nivel metabolic, chimic şi hormonal, afectează în principal sistemul nervos şi imunitar şi vă creează impresia că reacţiile organismului sînt complet lipsite de sens şi că sînteţi neputincios în ceea ce vă priveşte. Unii oameni au o predispoziţie genetică spre acest dezechilibru, iar eu sînt unul dintre aceştia.

Splina şi pancreasul, organele principale ale meridianului splinei, încep procesul de metabolizare pentru întreg organismul. Atunci cînd sînt private în mod constant de energie, toate procesele metabolice sînt subminate. Acest lucru nu se reflectă numai în modul de metabolizare a hranei şi de ardere a caloriilor – cu implicaţii asupra greutăţii corporale, a nivelului de energie şi în apariţia bolilor, precum diabetul şi hipoglicemia –, ci şi în modul de metabolizare a sentimentelor, a ideilor, a preocupărilor, a deciziilor. Dezechilibrul triplu cald-splină este, de asemenea, răspunzător de poftele alimentare, de fluctuaţiile de greutate, de obsesia pentru mîncare, de anxietate, de gîndire neclară, de schimbările bruşte ale stărilor sufleteşti, de sindromul premenstrual, de alergii, de majoritatea bolilor autoimunitare, de sensibilitatea chimică şi de infecţiile recurente. În unele situaţii, triplul cald consideră elementele chimice nutriţionale cele mai sănătoase drept duşmani, activînd celulele albe, provocînd balonări şi inflamaţii. Fiica mea cea mică, Dondi, poate să arate uneori ca şi cum ar fi pus zece kilograme în plus numai după o singură masă. Faţa ei se umflă şi trebuie să se descalţe, fiindcă picioarele nu-i mai intră în pantofi. Ea a fost nevoită să înveţe reacţiile propriului organism cu ajutorul testării energetice aplicate diverselor alimente.

În ceea ce mă priveşte, dezechilibrul triplu cald-splină duce la apariţia multor contradicţii în organismul meu. Fructele şi legumele mă fac să iau în greutate şi îmi provoacă o reacţie hipoglicemică. Acelaşi lucru se întîmplă cu mesele luate după ora 15.00. Cîteodată mă aflu în situaţia de a nu putea scăpa de kilogramele în plus orice aş face, aşa că o îngheţată consistentă, mîncată la o oră strategică din zi, poate determina metabolismul să funcţioneze, iar greutatea să scadă. În cazul meu, este vorba despre un metabolism ciudat, care nu se pretează la regulile obişnuite.

Însă dezechilibrul triplu cald-splină iese cel mai mult în evidenţă în cazul sindromului premenstrual. Modul de acţiune al sindromului este la fel de complicat ca şi afecţiunea în sine. Pînă şi femeilor le este greu să înţeleagă impactul sindromului premenstrual acut, preferînd de altfel să nu aibă de a face cu el şi cu atît mai puţin să ofere bărbaţilor o scuză pentru a le ţine deoparte în viaţa profesională sau un prilej de a face comentarii de genul: „Dacă ar fi femeie comandantul suprem al armatei ar fi în stare să pornească un război din cauza sindromului premenstrual! ". Acest sindrom a constituit chiar o dovadă a faptului că femeile sînt mai puţin capabile decît bărbaţii atunci cînd e vorba de poziţii de conducere. Am auzit şi comentarii din partea femeilor cu funcţii de conducere care pretind că sindromul premenstrual se agravează în cazul persoanelor care au fost molestate. În ciuda acestor inepţii, este adevărat că genetica joacă un rol în sindromul premenstrual, ca şi în alte dezechilibre de tip triplu cald-splină. Deşi abuzurile suferite în trecut pot duce la acutizarea unor simptome fizice, fabricarea unor explicaţii false în ceea ce priveşte sindromul premenstrual nu duce în nici un caz la o abordare productivă şi nici la o stare mai bună. Femeilor cu simptome acute li se impută faptul că „nu servesc cauza" pe care mişcarea feministă încearcă să o promoveze. Continuarea acestui mod de stigmatizare este un proces dureros şi segregaţionist.

Eu chiar vreau să se reţină că sindromul premenstrual are o componentă minunată, deoarece îi impune femeii să se mişte odată cu propriul ritm, şi nu în concordanţă cu trecătoarele convenţii ale societăţii. A petrece cîteva zile pe lună în interiorul ritmului natural reprezintă o corectare a alienării societăţii faţă de natură. Sindromul premenstrual îi permite femeii să plonjeze adînc în propria fiinţă şi îi afirmă cu putere propriul adevăr. Orice aţi încercat să ascundeţi sau să negaţi în faţa propriilor ochi iese la suprafaţă în această parte a lunii. Sindromul premenstrual este serul adevărului de care nu puteţi scăpa; faceţi-i loc în viaţa voastră. Asemenea femeilor din „coliba lunii", veţi deveni mai înţeleaptă. Dacă îl respingeţi puteţi ajunge în pragul isteriei. În loc să se încerce găsirea unui preşedinte ai cărui hormoni să corespundă descrierii postului, de ce să nu se structureze postul în aşa fel încît oamenii să poată beneficia de pe urma unei femei ai cărei hormoni îi oferă acesteia întreaga gamă a experienţelor de viaţă? Deciziile politice din întreaga lume să se bazeze pe calcul mai multă compasiune şi mai multă înţelepciune orientată către familie.

Cu toate acestea, atunci cînd sindromul premenstrual se combină cu un dezechilibru triplu cald-splină în forma sa extremă, a-ţi găsi locul în lume devine

aproape imposibil. Nimic nu a îmbunătăţit calitatea vieţii mele mai mult decît echilibrarea triplului cald şi a splinei. Exact aşa cum trupul are nevoie de somn, acest dezechilibru trebuie reparat zilnic, iar pentru asta sînt esenţiale calmarea triplului cald şi tonifierea splinei. Mai mult decît atît, testarea energetică a alimentelor şi a plantelor medicinale pe care le consum, mai ales în perioada premenstruală, s-a dovedit a fi şi mai importantă, pe cînd multe dintre remediile cărora li se face publicitate nu au avut nici un efect în cazul meu. Testarea energetică m-a condus însă la progesteron, substanţa naturală cea mai eficace pe care am consumat-o vreodată. Pentru multe femei care se confruntă cu sindromul premenstrual în forma lui severă, progesteronul (şi nu progestina sintetică) face miracole, deoarece fortifică splina şi calmează triplul cald. Cu propria mea „colibă a lunii", cu exerciţiile energetice, cu progesteronul şi cu hotărîrea de a mă abţine de la luarea unor decizii majore deoarece va trebui, probabil, să anulez mai tîrziu promisiunile făcute în această perioadă, sindromul premenstrual mă duce într-o lume dintre lumi, de unde mă întorc reînnoită, revigorată şi reconectată la rădăcinile mele spirituale.

De la explorare la aplicare

Am trecut astfel în revistă cele opt sisteme energetice majore de echilibrul cărora depinde sănătatea dumneavoastră. În partea finală a acestei cărţi veţi învăţa cum să beneficiaţi de tot ceea ce aţi învăţat şi cum să aplicaţi aceste cunoştinţe pentru a vindeca bolile, pentru a ameliora durerile şi pentru a optimiza energiile electromagnetice din mediul înconjurător, precum şi energiile subtile din propriul corp.

Partea a III-a

Îmbinarea tuturor elementelor

În procesul de transformare, modificare şi stimulare, [energiile noastre] devin mai puternice şi mai coerente.

Jack Schwarz, *Voluntary Controls*

Capitolul 9

Boala:
tasta de resetare a organismului

Dacă evoluţia prin selecţie naturală a putut da naştere unor mecanisme sofisticate precum ochiul, inima şi creierul, de ce nu a creat şi metodele de a preveni miopia, atacurile cardiace şi boala Alzheimer ? (...) De ce nu a selecţionat genele care ar desăvîrşi capacitatea noastră de a rezista la afecţiuni şi ar face posibilă regenerarea, în pofida îmbătrînirii ? Obişnuitul răspuns - faptul că selecţia naturală nu e suficient de puternică - este, de obicei, greşit. De fapt... Organismul este un mănunchi de compromisuri prudente.

Randolph Nesse şi George Williams,
Why We Get Syck

Dacă evoluţia a creat un corp uman ce reprezintă „un mănunchi de compromisuri prudente", medicina energetică este cea care face ca aceste compromisuri să funcţioneze cu succes în ziua de azi. Medicina energetică îi arată individului cum să-şi ajute organismul să facă faţă unei drame care se agravează. În prezent, fiecare organ, fiecare glandă şi fiecare sistem energetic din corp încearcă să înţeleagă cum să folosească o strategie veche de două milioane de ani pe un „teren de joc" supraaglomerat şi mult mai sofisticat din punct de vedere tehnologic. Este aproape imposibil să monitorizaţi fiecare activitate condusă de sistemul nervos autonom sau să evitaţi îmbolnăvirea, însă aveţi acum posibilitatea să vă implicaţi în mod conştient pe măsură ce organismul se confruntă cu o provocare după alta. Boala, aşa cum a observat doctorul Bernie Siegel, reprezintă tasta de resetare aflată la dispoziţia naturii. Ea blochează circuitele organismului şi îi creează acestuia oportunitatea de a relua programul pe un monitor mai bun. Atunci cînd încercările organismului de a accepta diverse compromisuri duc la blocarea sistemului, un alt mod de a pricinui boala, aveţi posibilitatea de a rezolva această situaţie prin curăţarea, fortificarea şi echilibrarea energiilor.

Medicina energetică se bazează pe principiul conform căruia individul poate depăşi strategiile automate inventate de evoluţie prin stabilirea unei sincronizări mai bune între corp, minte şi spirit. Strategiile instinctive sînt eficiente în circumstanţe similare acelora în care au fost create, însă, din păcate, situaţiile care vă afectează sănătatea s-au modificat într-un ritm ameţitor.

Cu o lună înainte de a scrie acest capitol, am fost martora unei scene impresionante şi unice, care se poate vedea numai în Tasmania şi nicăieri altundeva în lume. La răsăritul soarelui, mii de păsărele din specia furtunarului cu coada scurtă părăsesc Tasmania pentru a se îndrepta către Antarctica. Pe parcursul călătoriei, sistemul lor de navigaţie le semnalează, se pare, că destinaţia este prea îndepărtată, astfel că fac stînga-împrejur şi se întorc stoluri-stoluri la plaja de pe care au plecat, ajungînd după apus epuizate, lovindu-se unele de altele, căzînd şi zdrobindu-se de pămînt. În cele din urmă, supravieţuitoarele se pitesc în nisip şi se odihnesc peste noapte pentru ca a doua zi să ia de la capăt aceeaşi misiune imposibilă, şi asta zi după zi. Singurul loc din lume unde mai poate fi întîlnită această specie de păsări este Antartica. Se pare că nefericita călătorie a furtunarilor tasmanieni reprezintă o încercare de a se întoarce într-un străvechi habitat familiar lor. Păsările încă nu şi-au dat seama că, de la ultimul salt în evoluţia instinctelor lor, mişcarea plăcilor tectonice a îndepărtat cu mult Tasmania de Antarctica.

Mi-aş fi dorit să le pot explica nefericitelor creaturi că trebuie să îşi schimbe obiceiurile păguboase, dar acesta este, bineînţeles, un lucru imposibil. Fără participarea dumneavoastră conştientă, strategiile concepute de evoluţie cu milioane de ani în urmă pentru a asigura supravieţuirea pot ajunge la fel de ineficiente ca şi încercarea furtunarilor australieni de a se întoarce în Antarctica.

Atunci cînd individul este bolnav, organismul său e gata să găsească o strategie diferită de cea pe care o folosise pîna atunci pentru a-şi menţine echilibrul. Medicina energetică reprezintă arta de a ajuta organismul să găsească o asemenea strategie. Furtunarii australieni ar putea să-şi modifice comportamentul doar prin conştientizarea la un alt nivel a calvarului zilnic prin care trec. Păsările acestea sînt probabil condamnate la veşnica repetare a maratonului inutil şi epuizant, dar omul nu e nici pe departe în aceeaşi situaţie.

Determinînd anumite modificări în conştiinţa individului, susţinerea socială şi educaţia pot contribui la o reacţie mai eficientă a corpului în faţa atacului bolii[1]. De fiecare dată cînd echilibraţi cu succes energia corporală prin teste şi remedii asemănătoare celor descrise în această carte, vă dirijaţi de fapt organismul către o strategie mai bună de joc.

Cu toate acestea, în tratarea unor afecţiuni precum diabetul, cancerul sau bolile de inimă se aplică toate precauţiile standard. Tehnicile de autoajutorare nu substituie în nici un caz intervenţiile medicale specializate atunci cînd acestea devin o necesitate. Chiar şi aşa, cu mult timp înainte ca aceste afecţiuni să se acutizeze, puteţi să identificaţi răul în stadiul său incipient prin simpla încercare de a menţine echilibrul meridianelor şi al chakrelor. Suferinţele organismului se vor reflecta automat în chakrele şi meridianele corespunzătoare. Ceea ce faceţi pentru a restabili echilibrul energetic – lucrul cu celelalte sisteme precum aura, împletitura celtică, ritmurile şi matricea energetică – va rezolva şi problemele mai grave. Veţi preîntîmpina astfel suferinţele acute cu ajutorul măsuri relativ simple de prevenire. În situaţia în care bolile ajung să se manifeste, ceea ce e inevitabil, indiferent de efortul personal, ţinînd

cont de genetică, mediu, ghinion sau timp, aveţi posibilitatea de a face ceva concret în vederea organizării unui cîmp energetic care să alimenteze cu resursele sale procesul de vindecare.

O strategie pentru vindecare

Testele energetice şi remediile prezentate pînă acum reprezintă uneltele de bază de care aveţi nevoie pentru a crea un mediu intern favorabil sănătăţii şi vindecării. Ele pot fi folosite drept exerciţii zilnice, ceea ce le sporeşte eficacitatea. Cu toate acestea, în cazul afecţiunilor cronice, poate apărea nevoia de a depăşi acest nivel şi de a găsi strategii mai sofisticate.

Acest capitol propune un cadru propice descoperirii pasului următor atunci cînd problemele de sănătate persistă. Vă va ajuta să luptaţi împotriva nenumăratelor moduri în care sănătatea şi vitalitatea voastră se diminuează pe măsură ce organismul negociază compromis după compromis într-un mediu şi în cadrul unui stil de viaţă care îi pun la încercare aptitudinile. Logica este simplă: *Dacă vă asiguraţi în fiecare zi că energiile dumneavoastră sînt organizate şi circulă liber, îi oferiţi astfel organismului un medicament puternic pentru a lupta împotriva oricărei boli.*

Preliminarii: energii ordonate, un cîmp stabil, valve deschise, diafragmă liberă, limfă curată

Să fim serioşi, o persoană bolnavă nu are chef să facă *nimic*. Nu are nici energie, nici încredere. De aceea, în această secţiune voi simplifica lucrurile pe cît posibil. Veţi simţi diferenţa şi veţi căpăta o motivaţie dacă reuşiţi să vă mobilizaţi pentru efectuarea acestor etape preliminare. Puteţi recurge la mişcări simple şi la propriile mîini pentru a crea o atmosferă propice vindecării. Cu toate că majoritatea tehnicilor specifice nu au fost studiate în mod ştiinţific, am constatat că au dat rezultate similare în sutele de cazuri în care au fost aplicate la o mare varietate de indivizi. Principiile generale implicite sînt însă confirmate în numeroase studii de laborator.

De exemplu, 23 de studenţi de sex masculin au suferit incizii identice în zona umărului. După efectuarea *Atingerii terapeutice*, un tratament constînd în aşezarea mîinilor vindecătorului deasupra rănii fără a atinge corpul pacientului, inciziile s-au micşorat în 93,5% din cazuri. La grupul de control la care s-au efectuat inciziile, dar nu s-a mai aplicat acelaşi tratament, rănile s-au micşorat în doar 67,3% din cazuri în aceeaşi perioadă de timp[2]. După ce a analizat o serie de experimente care investigau *Atingerea terapeutică*, cercetătorul William Collinge a concluzionat că „tehnici

precum netezirea, eliberarea, reechilibrarea şi altele care implică manipularea cîmpului energetic pot duce la o vindecare mai rapidă a rănilor, la o reducere a durerilor cronice şi acute (inclusiv a celor datorate arsurilor) şi la ameliorarea multor altor simptome"[3].

Abordarea bolii prin prisma energiei va da rezultate mai bune dacă energiile individului au fost ordonate, dacă intenţia sa este clară şi fermă, valvele se deschid şi se închid corespunzător, diafragma este liberă şi vasele limfatice sînt deblocate. Următoarele exerciţii preliminare, care pot fi efectuate prin adăugarea de cinci pînă la cincisprezece minute la programul energetic zilnic au fost concepute tocmai în acest scop. Practica zilnică va fi ea însăşi un sprijin important în vindecare.

Cum să vă protejaţi sînii

Creşterea exponenţială a cazurilor de cancer mamar a creat în rîndul femeilor un sentiment de neputinţă în faţa capriciilor acestei boli. Dacă privim îngrijirea sînilor din perspectivă energetică nu reuşim numai să depăşim problemele înainte ca acestea să se transforme în simptome, ci contribuim şi la prevenirea lor[4]. Este esenţial, de exemplu, ca limfa să circule liber prin sîni. Cu toate acestea, sutienele strîmte sau cele cu fire metalice ori din plastic care susţin cupa au tendinţa de a bloca vasele limfatice de sub sîn. Cîteva tehnici simple de masaj efectuate de fiecare dată cînd vă daţi jos sutienul vor contribui la o bună circulaţie a energiilor la nivelul sînilor:

1. cîteva puncte reflexogene limfatice se găsesc pe linia în formă de semilună de sub fiecare sîn, exact de-a lungul cupei unui sutien (punctele ficatului de sub sînul drept sînt arătate în figura 9b; punctele stomacului de sub sînul stîng sînt arătate în figura 9d). Masaţi apăsat fiecare dintre aceste puncte timp de treizeci de secunde;
2. o altă pereche de puncte reflexogene limfatice se găseşte la nivelul mameloanelor (punctele circulaţie-organe sexuale din figura 9c). Duceţi degetele mijlocii sau mari sub sîni şi ridicaţi-i uşor. Aceste puncte pot fi chiar dureroase, dar masajul lor îndepărtează toxinele şi face ca energia să circule în întreg sînul (timp de masaj: 15 secunde). Punctele de la nivelul mameloanelor fac pereche cu cele de pe spate situate în vîrful omoplaţilor. Masajul acestora din urmă efectuat în timpul sau după stimularea celor de pe partea frontală are efecte deosebite în îngrijirea sînilor;
3. masaţi punctele aflate de-a lungul meridianului splinei, pe părţile laterale ale sînilor (figura 40). Acest lucru are ca rezultat punerea în mişcare a energiilor sau a toxinelor blocate în zona respectivă. Masaţi aceste puncte cu o mînă în timp ce, cu cealaltă, masaţi punctele limfatice ale intestinului gros, aflate de-a lungul părţii exterioare a picioarelor (figura 40). Executaţi o mişcare descendentă de rotaţie în ambele zone, pe rînd, pe fiecare parte a corpului (timp: 45 de secunde);
4. curăţarea (pagina 114) periodică a meridianului stomacului (figura 23, pagina 113) şi a meridianului circulaţie-organe sexuale (figura 17, pagina 110) este, de asemenea, benefică sînilor. Meridianul stomacului trece prin zona mediană a fiecărui sîn. Meridianul circulaţie-organe sexuale reprezintă polul opus acestuia şi începe la exteriorul mamelonului. Purificaţi fiecare dintre aceste două meridiane stimulînd curgerea în sens opus o dată şi apoi în direcţia firească (de trei ori) (timp: mai puţin de un minut);
5. purificaţi fiecare sîn prin aceeaşi metodă aplicată chakrelor, folosind mişcarea circulară întîi în sensul opus acelor de ceasornic şi apoi în direcţia opusă (pagina 165). Puteţi simţi energia adunîndu-se în palme în timpul mişcării de la dreapta la stînga, ceea ce înseamnă că aţi îndepărtat energiile consumate. Scuturaţi-vă mîinile şi finalizaţi exerciţiul cu o mişcare de la stînga la dreapta care stabilizează din nou energiile (timp: aproximativ un minut).

Dacă descoperiţi un nodul necunoscut care rezistă la masaj pe o perioadă de mai multe zile, adresaţi-vă imediat medicului specialist.

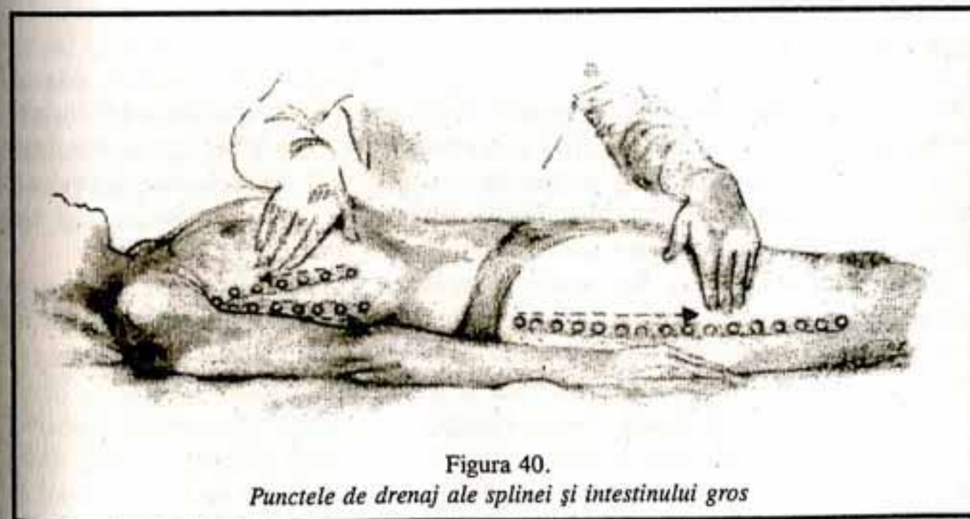


Figura 40.
Punctele de drenaj ale splinei şi intestinului gros

Ordonarea energiilor

Exercițiile energetice zilnice (capitolul 3) reprezintă o bună modalitate de a pune energiile în ordine. În plus, puteți executa exercițiul de încrucișare homolaterală (paginile 221-223), împletitura celtică (pagina 179), *Despărțirea cerului de pămînt* (pagina 235) și cuplajul (pagina 126). Cuplajul tonifică toate energiile și conferă protecție împotriva bolilor care afectează alte persoane. Dacă starea dumneavoastră este gravă, tonifierea punctelor cuplajului vreme de trei pînă la cinci minute va duce la împrospătarea întregului sistem.

Intenția de vindecare

Pe măsură ce vă mobilizați în confruntarea cu boala, stabiliți-vă intenția clară de a vă face bine. Întrebați-vă care este schimbarea esențială care vă va ajuta, la care posibilele răspunsuri, formulate la timpul prezent, să includă afirmații de genul „tumoarea dispare", „organismul meu e puternic", „sistemul meu imunitar e nemaipomenit".

Odată ce v-ați stabilit o afirmație simplă care descrie ceea ce considerați a fi o schimbare fundamentală, întipăriți-o în sine printr-o respirație adîncă (pagina 89). După o săptămînă de repetiții zilnice, puneți-vă aceeași întrebare legată de schimbarea fundamentală în bine. Oamenii consideră adesea că, odată cu trecerea timpului, percepțiile lor asupra bolii se schimbă, iar faptul că vă puneți aceeași întrebare la anumite intervale de timp vă va ajuta să țineți evidența și să facilitați evoluția înțelegerii voastre. Cu fiecare răspuns nou, modificați afirmația pe care urmează să o imprimați în organism. Faceți acest lucru în mod regulat.

Deschiderea valvei ileocecale

Valva ileocecală monitorizează răspunsul organismului la factorul de stres. Ea este situată între intestinele subțire și gros, pe partea dreaptă a corpului, și este dominată de meridianul rinichilor. Valva se deschide și se închide ritmic pentru a prelucra reziduurile rezultate nu numai din digestia alimentelor, ci și din hormoni și alte substanțe chimice care se varsă permanent în fluidul sangvin.

Perturbarea ritmului de deschidere și închidere a valvei ileocecale poate avea efecte dezastruoase în ceea ce privește starea de sănătate. Problemele legate de funcționarea valvei au reverberații în peste 20 de afecțiuni. Toxinele care nu ajung să fie eliminate se întorc în organism, creînd dificultăți în orice zonă a acestuia, cauza fiind una și aceeași, și anume proasta funcționare a valvei. Problemele digestive, durerile de spate, acumularea de toxine în rinichi, bronșitele, chiar și eczemele ajung să dispară odată cu revenirea la normal a activității valvei, astfel că merită efortul de a-i verifica și de a-i îmbunătăți funcția atunci cînd alte remedii nu dau nici un rezultat. Din fericire, acest lucru se realizează foarte ușor, iar necesitatea resetării poate fi determinată cu ajutorul testării energetice. Pe de altă parte însă, resetarea valvei nu se face neapărat în urma testului energetic; așa cum un masaj bine făcut va

avea întotdeauna efecte benefice, tot astfel și restarea valvei vă va fi oricînd de mare ajutor (timpul necesar este de mai puțin de 30 de secunde):

1. duceți mîna dreaptă pe șoldul drept cu degetul mic pe marginea osului (vezi figura 41). Mîna este astfel poziționată deasupra valvei ileocecale;
2. în mod similar, puneți mîna stîngă pe șoldul stîng pentru a găsi zona corespunzătoare. Aceasta este valva Houston, iar resetarea ambelor valve va crea o simetrie între ele;
3. efectuați un masaj ferm și treceți încet degetele ambelor mîini într-o mișcare ascendentă pe o lungime de 15-20 de centimetri, inspirînd adînc;
4. scuturați degetele pentru a elibera energia odată cu expirația și reveniți la poziția inițială. Repetați mișcarea de patru ori;
5. în etapa următoare executați o mișcare similară celei de la punctul 3, de această dată descendentă;
6. încheiați exercițiul cu tripla stimulare (pagina 72).

Testarea energetică prin care se stabilește necesitatea reconfigurării activității valvei ileocecale constă în așezarea palmei drepte întinse și încordate deasupra valvei și în efectuarea testului indicator general (paginile 74-75). Acest procedeu mai poartă numele „localizare terapeutică". Orice parte a corpului poate fi evaluată prin amplasarea mîinii sau a trei degete lipite deasupra unei zone care vă îngrijorează. Ulterior, efectuați testul indicator general sau testul splină-pancreas, iar dacă rezultatele sînt slabe, există o problemă în ceea ce privește energia zonei respective.

În situația în care, chiar și după efectuarea exercițiului propus anterior, rezultatele testului energetic aplicat valvei ileocecale sînt slabe, puteți folosi o tehnică mai avansată. Întindeți-vă. Apăsați cu degetele ambelor mîini foarte adînc în valva ileocecală și ridicați genunchiul drept foarte încet și ferm către trunchi, pînă la un unghi de 90 de grade. Îndreptați piciorul foarte încet, apăsînd în continuare pe valvă. Această tehnică nu este deloc comodă, însă are efecte imediate în modificarea energiei unei valve inactive.

Eliberarea diafragmei

Cu mai mulți ani în urmă, am remarcat faptul că, după ce tratam cazuri de hernie hiatală, o explozie de energie se manifesta în toate direcțiile, pornind din partea mediană a corpului, determinînd schimbări pozitive în energiile întregului organism. Evoluțiile la care asistam păreau a fi legate de îmbunătățirea modului de distribuire a oxigenului. Diafragma este un mușchi subțire și puternic care separă toracele de abdomen și, asemenea unor foale, face ca oxigenul să umple organismul. Tehnica aplicată în tratamentul alternativ al herniei hiatale face loc oxigenului și energiei lărgind cîmpul aurei și, uneori, îi creează pacientului o stare asemănătoare euforiei.

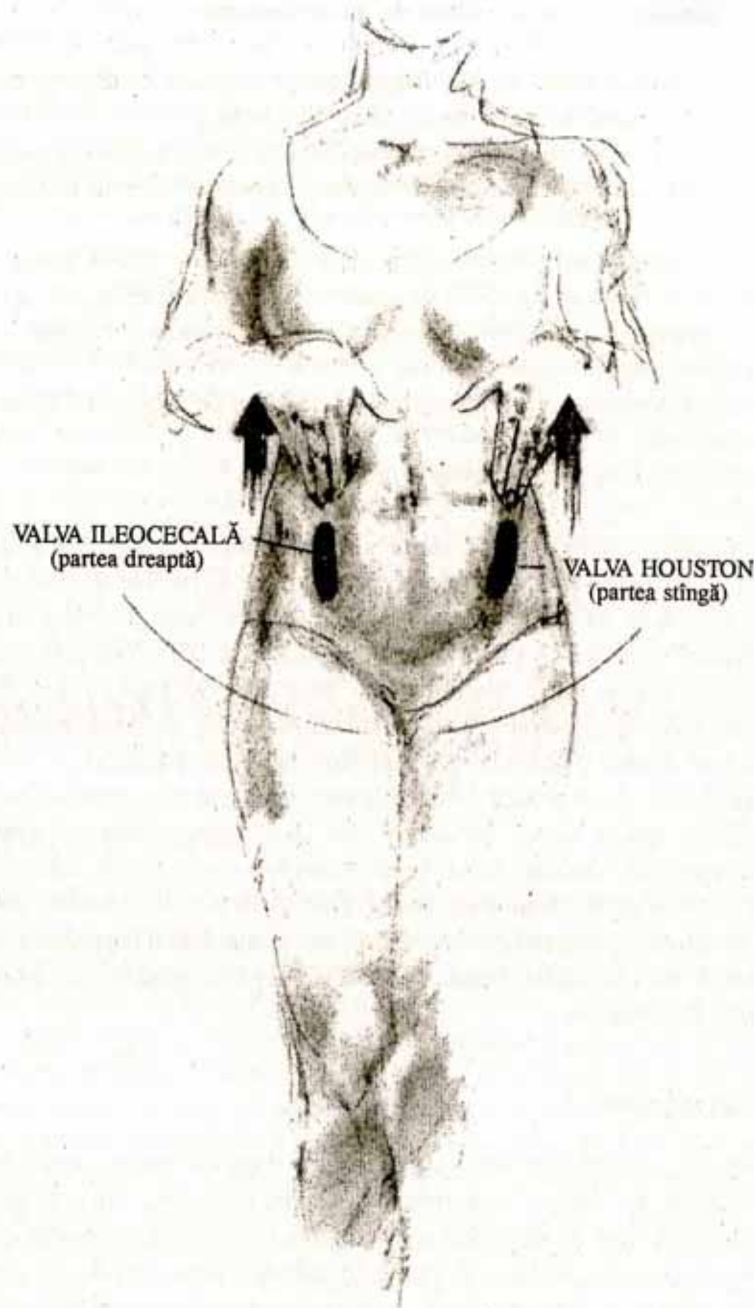


Figura 41.
Resetarea valvei ileocecale

De fapt, fiecare celulă, fiecare glandă şi fiecare organ îşi optimizează astfel funcţionarea. Cu toate acestea, diafragma îşi reduce din activitate în timpul unei supraîncărcări de stres, ceea ce face ca organismul să devină mult mai vulnerabil în faţa multor boli, de la afecţiuni cardiace la cancer. Cancerul, de exemplu, nu se poate instala într-o zonă bine oxigenată. Aşadar, ţinînd cont de toate acestea, am transformat tehnica aplicată în cazul herniei într-o metodă generală, cu scopul de a elibera diafragma. Am creat un exerciţiu care e la îndemîna oricui, care nu durează mai mult de un minut şi care duce la oxigenarea instantanee a întregului organism. Pacienţii rămîn uneori surprinşi să simtă fluxul de oxigen circulînd într-o zonă a corpului pe care de obicei nu o sesizau. Tehnica duce, de asemenea, la îmbunătăţirea circulaţiei sangvine, la stimularea cîmpului energetic şi la înviorarea „fluxului centurii", fluxul misterios care conectează energiile din partea superioară şi din cea inferioară a corpului.

Acest exerciţiu merită inclus în programul zilnic de exerciţii, însă îşi dovedeşte eficienţa în special atunci cînd nu vă simţiţi bine. Cu toate că testarea energetică nu este necesară, efectuaţi localizarea terapeutică pentru a stabili dacă diafragma funcţionează în parametri normali. Uniţi degetul mare, arătătorul şi mijlociul de la o mînă şi apăsaţi diafragma chiar sub partea inferioară a cutiei toracice. Un partener de exerciţiu vă va testa energetic celălalt braţ. Pentru a elibera diafragma (timpul necesar este de aproximativ un minut):

1. aşezaţi cu fermitate mîna stîngă sub centrul cutiei toracice şi suprapuneţi mîna dreaptă, întinzînd palmele. Trageţi coatele pe lîngă corp într-o poziţie de îmbrăţişare a trunchiului;
2. inspiraţi adînc şi împingeţi-vă concomitent corpul şi mîinile unele înspre altele. Ţineţi-vă respiraţia şi împingeţi cu putere. Cu toate că nu există o limită de timp, este cu atît mai bine cu cît reuşiţi să vă ţineţi respiraţia mai mult şi să împingeţi;
3. expiraţi firesc şi relaxaţi-vă. Repetaţi de trei ori;
4. trageţi aer în piept, cuprindeţi-vă partea stîngă a taliei cu mîna dreaptă, răsfirînd degetele, şi apoi treceţi degetele apăsat către ombilic în timp ce expiraţi. Repetaţi de mai multe ori;
5. repetaţi mişcarea de mai multe ori, folosindu-vă de mîna stîngă şi pornind din partea dreaptă a taliei.

Punctele neurolimfatice

Atunci cînd limfa nu circulă corespunzător, nici energia nu o face. Limfa nu beneficiază de o pompă internă care să o pună în mişcare, spre deosebire de sistemul circulator. Aceasta este pompată în organism prin intermediul respiraţiei, al exerciţiului fizic şi al mişcărilor de întindere.

Lovirea sau masarea punctelor reflexogene neurolimfatice (figura 9, paginile 90-91) contribuie, de asemenea, la punerea în mişcare a limfei şi la eliminarea blocajelor.

În timpul bolii, limfa nu mai circulă corespunzător, deoarece bolnavul se mişcă mai puţin, iar glandele şi nodulii limfatici din organismul acestuia se încarcă de toxine în lupta lor împotriva bolii. Aşadar, în cazul oricărei afecţiuni, stimularea sau masarea punctelor reflexogene neurolimfatice nu reprezintă numai o intervenţie eficientă, ci şi o pregătire binevenită înaintea oricărui alt tratament. Acumularea excesivă de toxine creşte vulnerabilitatea în faţa bolii, astfel că devine recomandată eliminarea acestora prin curăţarea sistemului limfatic cu ajutorul masajului. De multe ori am fost pe punctul de a răci, însă masarea punctelor limfatice m-a ferit în cele din urmă de boală.

Masajul punctelor neurolimfatice (figura 9, paginile 90-91) se poate realiza individual, cu toate că este mai plăcut să apelaţi la un partener care, de altfel, poate acţiona asupra punctelor de pe spate la care nu ajungeţi. Cînd sînteţi bolnav şi singur, lipsit de forţa de a vă masa toate punctele din partea frontală, rezumaţi-vă la două seturi de puncte pe care eu le recomand, şi anume punctele meridianului central şi ale intestinului gros, deoarece ele determină limfa să circule în întreg organismul (timpul necesar este de cel puţin un minut) :

1. punctele neurolimfatice ale meridianului central se află pe marginea exterioară a pieptului. Pentru a le găsi, începeţi cu masajul punctelor K-27 de sub clavicule (vezi figura 3, pagina 62). Continuaţi masajul în timp ce mutaţi degetele pe părţile laterale de sub clavicule. Veţi ajunge în zona în care clavicula întîlneşte osul umărului ;
2. masaţi apăsat de-a lungul semicercurilor formate în zona de prindere a braţelor de corp (vezi figura 9f), fără a vă impune o limită de timp. Aceste puncte se găsesc pe meridianul central şi, datorită faptului că acesta este în aceeaşi măsură un flux misterios, masajul va avea efecte asupra circulaţiei întregul sistem limfatic ;
3. punctele neurolimfatice ale intestinului gros se află pe părţile laterale ale picioarelor, deasupra genunchilor (vezi figura 9e). Masarea acestor puncte îmbunătăţeşte circulaţia limfei şi ajută intestinul gros să elimine toxinele. Aceste puncte formează o linie dreaptă, pornind de la capătul femurului şi terminîndu-se la genunchi. Întindeţi-vă şi masaţi simultan părţile laterale ale picioarelor cu o mişcare apăsată, lentă, fermă, îndoindu-vă genunchii pentru a putea ajunge la toate punctele. Dacă nu aveţi suficientă forţă în mîini, folosiţi-vă de un obiect, cum ar fi un cilindru de lemn, pentru a putea apăsa corespunzător punctele.

În general, masarea punctelor limfatice contribuie la ameliorarea bolilor, cu toate că există cazuri rare cînd pacientul se simte mai rău înainte de a se simţi mai bine, şi asta din cauză că masajul eliberează toxinele blocate în sînge. Atunci cînd se petrece acest lucru, rămîneţi liniştit o vreme, lăsînd rinichii să filtreze toxinele, după care puteţi relua masajul. După cum veţi constata în următoarea secţiune, în cazuri speciale puteţi lucra cu puncte limfatice specifice.

Scăldarea energetică a fetusului

De fiecare dată cînd am efectuat purificarea chakrelor la o femeie însărcinată, am simţit şi reacţia copilului din pîntece. Energiile acestuia sînt diferite de cele ale mamei şi sînt fericită atunci cînd îi simt răspunsul.

Am avut de a face odată cu o gravidă care depăşise termenul şi al cărei fetus era în poziţie pelviană. Mamei îi era foarte frică şi nu dorea să apeleze la cezariană. M-a întrebat dacă puteam descoperi ceva în energia ei care o împiedica pe fetiţa numită deja Melissa să se întoarcă în poziţia corectă. Energia Melissei părea normală, doar că ea nu se grăbea să se nască. Singura problemă pe care am reuşit să o identific a fost că muşchii abdominali ai mamei erau tensionaţi din cauza stresului.

Am relaxat această zonă executînd purificarea chakrei peste abdomen. După două minute de mişcare în sensul invers acelor de ceasornic, mi s-a părut că energia Melissei începea să se sincronizeze cu a mea şi să pulseze în ritmul mîinii mele. După aproximativ 15 minute, ea a început să se rotească, de parcă ar fi urmărit energia mîinii mele, pînă cînd s-a întors complet, gata de naştere. O altă persoană din încăpere se agita de colo-acolo, susţinînd că o vedea cum se întoarce. Mama a plecat din cabinetul meu direct la maternitate, unde a născut o fetiţă sănătoasă. Cu toate că această tehnică nu este infailibilă în prevenirea naşterilor din poziţie pelviană, am mai avut de atunci alte două cazuri identice încununate de succes.

Roata circulaţiei în meridiane

Meridianele sînt ca o piatră Rosetta pentru sănătatea dumneavoastră, monitorizează permanent echilibrul energetic şi oferă cheia descifrării limbajului energetic al bolii. Evoluţia bolilor este modificată de corectarea sistemului de meridiane. În capitolul 4 aţi învăţat cum să restabiliţi echilibrul şi vigoarea acestora prin trasare şi decongestionare, prin răsucirea şi întinderea punctelor de alertă asociate fiecărui meridian, prin masarea punctelor neurolimfatice şi prin susţinerea sau apăsarea punctelor specifice de acupunctură localizate înspre capătul fiecărui meridian. Vom continua de unde am rămas în capitolul 4. Următoarele tehnici vă oferă instrumentele suplimentare pentru restabilirea echilibrului şi forţei oricărui meridian.

Roata circulaţiei în meridiane (figura 28, pagina 129), oricît de simplă ar părea, furnizează nenumărate informaţii utile. Ea prezintă 12 meridiane. Din nou, în realitate există un singur meridian lung care iese la suprafaţă de 12 ori, plus meridianele

central şi guvernator, care, fiind fluxuri misterioase, se conectează în mod egal cu toate segmentele de meridian. *Roata* arată cum fiecare dintre cele 12 segmente circulă înspre următorul. Energia circulă în mod normal în sensul acelor de ceasornic. *Roata* arată, de asemenea, perioada de două ore în care energiile fiecărui meridian sînt cele mai puternice.

O analogie relevantă ar fi să considerăm meridianele ca afluenţi ai unui rîu subteran care iese la suprafaţă de 12 ori. Dacă afluentul situat imediat în susul sau în josul rîului este poluat, atunci ecologia segmentului învecinat este adesea afectată şi chiar şi un meridian care se află la o distanţă de cîteva segmente poate resimţi impactul. Atunci cînd rîul curge la suprafaţă printr-un segment de meridian, poate curge subteran prin segmentul de meridian ce îl intersectează, polul său opus pe roată.

Cînd sînteţi bolnav, identificaţi meridianele dezechilibrate folosind testul punctelor energetice de avertizare (paginile 116-118). Folosiţi tehnicile învăţate în capitolul 4 pentru a echilibra fiecare dintre aceste meridiane. Dacă un meridian nu poate fi tonifiat cu aceste tehnici, este posibil ca problema să nu fie meridianul, ci relaţia sa cu celelalte meridiane. Cel mai probabil, relaţia afectată este cu :

1. *meridianul pe care îl alimentează*: meridianul imediat următor pe *Roată* (în sensul acelor de ceasornic). Gîndiţi-vă la un rîu. Dacă fluxul este blocat în aval, energia se acumulează în meridian, care este slăbit. S-ar putea însă ca nu meridianul să fie sursa problemei, ci doar locul unde apare ;
2. *meridianul care îl alimentează* : meridianul care îl precede pe *Roată*. Dacă fluxul este blocat în amonte, meridianul nu primeşte energia de care are nevoie, deci este slăbit, însă, din nou, problema şi-ar putea avea originea în alt meridian ;
3. *meridianul opus* : meridianul ce i se opune direct pe *Roată*. Universul este organizat în jurul polarităţilor – zi şi noapte, cald şi rece, yin şi yang – şi fiecărui meridian îi corespunde o forţă opusă. Efectul de atracţie şi respingere al acestor energii polarizate este cel care ne menţine echilibrul. Aţi văzut în capitolul 8 cum relaţia de tipul unei balanţe care există între triplul cald şi splină echilibrează strategiile de război şi pace ale sistemului imunitar. Jumătate dintre meridiane sînt yin, cealaltă jumătate sînt yang. Puteţi vedea în *Roata circulaţiei în meridiane* cum fiecărui meridian yang îi corespunde un meridian yin, polul său opus. Atunci cînd unul dintre cele două are prea multă energie, celălalt este adesea secătuit.

Punctele specifice neurolimfatice

Dacă un meridian este permanent dezechilibrat, verific mai întîi dacă limfa circulă prin corp. Dacă limfa este blocată, atunci şi energiile sînt blocate. Masaţi mai întîi fiecare punct limfatic de-a lungul meridianului afectat timp de aproximativ 15 secunde (vedeţi figura 9, paginile 90-91). Dacă masajul nu îmbunătăţeşte rezultatele meridianului la testul energetic, masaţi atunci punctele limfatice de pe următoarele meridiane :

1. *meridianul care îl alimentează* : meridianul care îl precede (în sensul acelor de ceasornic) pe *Roată* (timp : 12 pînă la 15 secunde). Dacă acest masaj nu reechilibrează meridianul, masaţi punctele limfatice de pe
2. *meridianul pe care îl alimentează* : meridianul ce îi urmează pe *Roată* (timp : 12 pînă la 15 secunde). Dacă acest masaj nu reechilibrează meridianul, masaţi punctele limfatice de pe
3. *meridianul ce i se opune* : meridianul opus pe *Roată* (timp : 12 pînă la 15 secunde).

Aceste teste şi remedii sînt rapide, iar corecţiile aplicate se menţin de obicei. Odată restabilit fluxul unui meridian, îl puteţi fixa astfel prin împletitura celtică (pagina 175), executînd opturi deasupra torsului, capului şi picioarelor.

Dacă nu se menţin corecţiile, următoarea secvenţă de tehnici simple vă va arăta cum să găsiţi, printr-un proces de eliminare, o tehnică ce va tonifia meridianul.

Stimularea de tip „omidă" a unui meridian

În capitolul 4 aţi învăţat cum să stimulaţi fiecare meridian. Dacă un anumit meridian este slăbit cronic, trebuie să-i cunoaşteţi traseul (vedeţi figurile 10-23). Aici veţi folosi aceeaşi metodă principală pe care aţi folosit-o în capitolul 4 pentru a stimula meridianul, dar veţi aplica presiune în loc să neteziţi traseul meridianului :

1. începeţi prin a găsi diagrama care vă arată cum să stimulaţi meridianul selectat (figurile 10-23) ;
2. în loc să vă treceţi mîinile pe deasupra traseului meridianului, cum aţi făcut în capitolul 4, „plimbaţi-vă" degetele pe deasupra lui, imitînd mersul unei omizi, aplicînd presiune la fiecare „pas" ;
3. insistaţi în mod special asupra punctelor sensibile sau dureroase. Respiraţi profund pe măsură ce vă mişcaţi de-a lungul meridianului.

Punctele specifice neurovasculare

Circulaţia sangvină este principala îngrijorare în caz de boală. Este afectată şi de boală, şi de stres. Stimularea punctelor neurovasculare necesită foarte puţină energie şi puteţi face acest lucru pentru a vă revigora circulaţia. Pentru a găsi punctele neurovasculare, urmaţi-le înşiruirea deasupra capului, aşa cum sînt numerotate în figura 42. Punctele 1-4 se află pe linia centrală a capului ; punctele 5-13 se află fiecare pe ambele părţi ale capului. Odată familiarizat cu această înşiruire, găsiţi punctele specifice care corespund meridianului dezechilibrat (timp : două-trei minute pentru fiecare meridian) :

1. localizaţi punctele neurovasculare asociate meridianului ales (vezi figura 42) ;

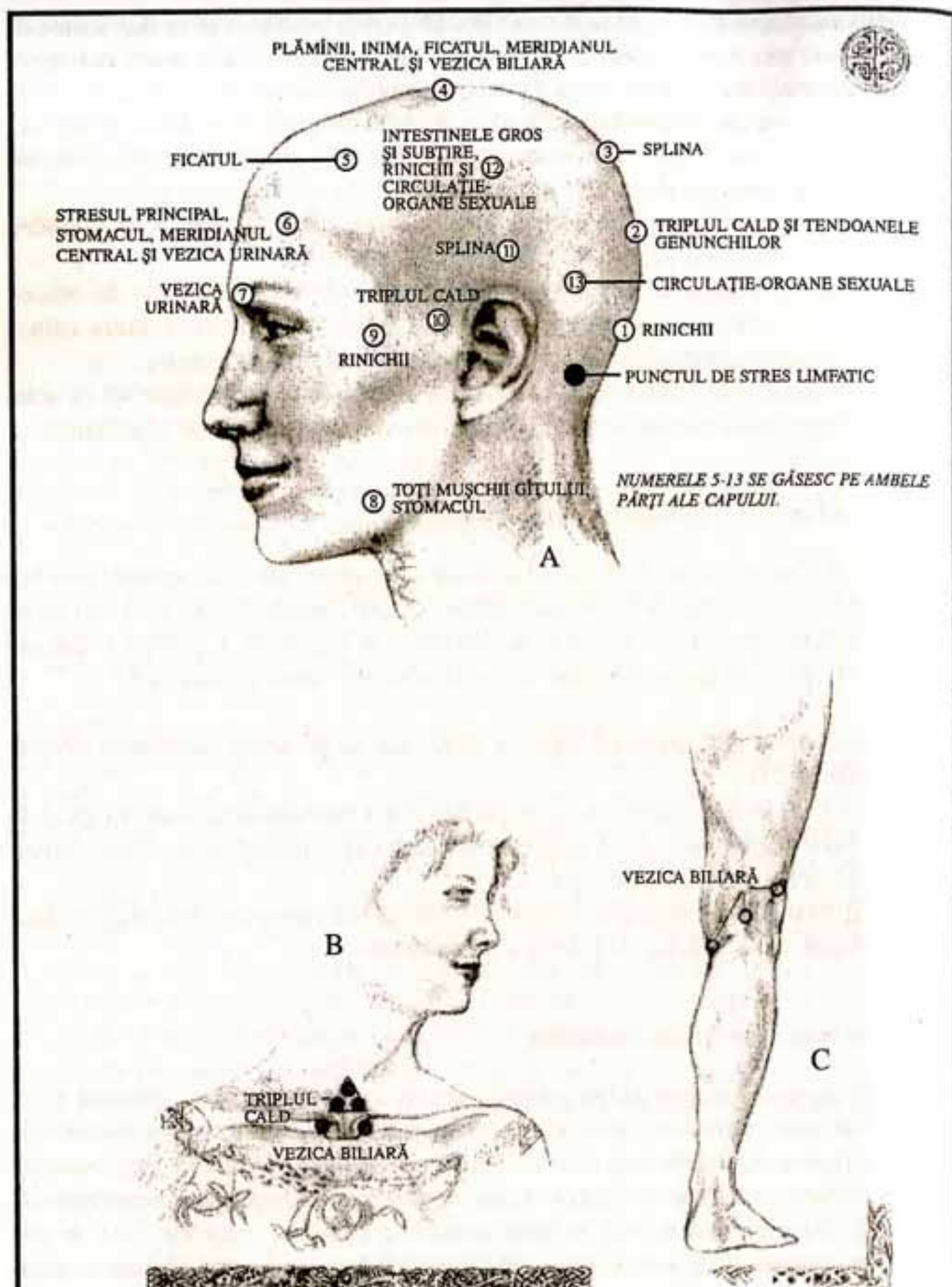


Figura 42.
Meridianele şi punctele neurovasculare

2. stimulaţi uşor cu vîrfurile degetelor aceste puncte timp de 2 pînă la 3 minute. Folosiţi mai multe degete, pentru a vă asigura că acoperiţi toate punctele corecte ;
3. combinarea punctelor neurovasculare specifice cu principalele puncte ale stresului (punctul 6 în figura 41) este şi mai eficientă.

Cerculeţul negru de la baza craniului din figura 42 este un punct neurolimfatic pe care îl puteţi masa pentru a deschide fluxul energetic şi sangvin al punctelor neurovasculare. Masarea acestui punct se recomandă înaintea stimulării punctelor neurovasculare.

Cum să vă recăpătaţi liniştea după un coşmar

Coşmarurile reprezintă adevărate şocuri pentru psihicul nostru, însă, ca şi cutremurele, ele joacă un rol important în ecologia şi echilibrul acestuia. Dacă vă treziţi dintr-un coşmar, următoarele tehnici vă vor realinia energiile corpului, ajutîndu-vă să înţelegeţi visul sau să adormiţi din nou :

1. întindeţi pielea frunţii şi continuaţi cu *Întinderea coroanei* (pagina 85) ;
2. executaţi cuplajul (pagina 126) ;
3. stimulaţi principalele puncte neurovasculare ale stresului de pe frunte (punctul 6 în figura 41) ;
4. cu palmele larg deschise, împingeţi încet şi ferm energiile în jos, către picioare, începînd din dreptul şoldurilor. Înlăturaţi energiile din labele picioarelor şi apoi masaţi-vă tălpile şi degetele de la picioare ;
5. dacă doriţi să vă ridicaţi din pat, executaţi *Despărţirea cerului de pămînt* (pagina 235).

Dacă copilul dumneavoastră s-a trezit dintr-un vis urît sau se teme că va avea un coşmar, după ce îl îmbrăţişaţi şi îl liniştiţi, îi puteţi administra primele patru dintre aceste exerciţii şi apoi puteţi face împreună *Despărţirea cerului de pămînt*. În timp ce stimulaţi punctele neurovasculare, evocaţi o amintire frumoasă sau cîntaţi un cîntec. În loc să negaţi visul urît, veţi crea un tezaur de comori în psihicul copilului dumneavoastră. Toate acestea îi vor reaminti în mod inconştient că îi sînteţi alături şi că sînteţi conectat la neliniştile provocate de visul urît. Iar atunci cînd va adormi din nou, copilul se va simţi mai în siguranţă, mai ataşat de dumneavoastră şi mai puţin singur.

Echilibrarea chakrelor și menținerea circulației în fluxurile misterioase

În acest capitol ați învățat cum să determinați ce meridiane sînt implicate într-o anumită boală, cum să le curățați și cum să le întăriți. Și chakrele pot fi implicate în anumite afecțiuni. Meridianele alimentează chakrele, iar chakrele alimentează meridianele. Dacă unul sau mai multe meridiane nu suportă sau nu mențin corecția ori dacă o anumită boală persistă cu toate că meridianele sînt puternice, atunci echilibrați-vă chakrele (capitolul 5). Cînd aveți de-a face cu o boală cronică, puteți să recitiți indicațiile despre sistemul imunitar (capitolul 8) și să aplicați ceea ce vi se potrivește. Folosiți în mod special tehnicile simple prezentate în subcapitolul „Menținerea circulației în fluxurile misterioase" (pagina 235). Dacă efectuați o singură intervenție conștientă pentru a vă îmbunătăți energiile în fiecare zi, veți declanșa forțele de vindecare și veți permite întregului sistem să se reechilibreze. Următorul capitol se concentrează asupra durerii, modul cel mai insistent prin care corpul îndeamnă mintea să se implice în sănătatea dumneavoastră.

Capitolul 10

Durerea : cruda iubire a naturii

Doctorii țin seama de boală mai presus de toate : bunătății și înțelepciunii le facem doar promisiuni ; durerii ne supunem.

Marcel Proust,
În căutarea timpului pierdut

Potrivit concepției că singurul mod de a-ți arăta iubirea față de o persoană dependentă care se autodistruge este să fii dur și să nu-i tolerezi comportamentele distructive, durerea este iubirea dură pe care v-o transmite corpul. Durerea vă forțează să vă opriți din ceea ce faceți și să vă reorientați atenția. Vă impune să recunoașteți situațiile în care organismul v-a fost afectat sau faptul că este prea copleșit și nu se mai poate îngriji.

Durerea este cel mai vechi mecanism al evoluției care implică mintea în sănătatea și siguranța corpului. Este cea mai remarcabilă manifestare a interdependenței dintre minte și corp. Durerea este mai mult decît un semnal de alarmă. Este un semnal de alarmă cu dinți, care insistă să rezolvați problema sau, dacă nu știți cum, să găsiți o soluție. Acest capitol vă va ajuta să găsiți soluții. Oricît de motivat ați fi să vă echilibrați energiile, chiar să învingeți o eventuală boală, durerea este cea care vă va spori dorința de a reuși să aplicați aceste tehnici. După cum observa Proust, ne supunem durerii.

Multora dintre noi durerea le provoacă însă rușine. Atunci cînd durerea ne consumă, ne chinuie și suspiciunea că sîntem slabi din punct de vedere psihic, inferiori din punct de vedere moral, că nu mai sîntem buni de nimic. Durerea fizică este complicată și de alte emoții dificile. Ne face să ne simțim izolați, lipsiți de ajutor și de control. Iar dorința de a scăpa de aceste sentimente ne face să apelăm imediat la analgezice. Puteți alege însă metode mai constructive de a lupta cu durerea.

Cum să fiţi binedispus mai mult timp

Vă puteţi reprograma sistemul nervos în aşa fel încît să fiţi mai vesel, mai optimist şi cu mai multă poftă de viaţă. În momentul în care vă simţiţi extraordinar, cînd sînteţi exuberant, euforic, într-un cuvînt – fericit, consolidaţi-vă această energie prin lovirea uşoară a celui de-al treilea ochi, punctul dintre sprîncene, chiar deasupra punţii nazale. Executaţi o bătaie uşoară constantă timp de 10-12 secunde. Metodele de lucru pentru fluxurile misterioase pe care le-aţi învăţat în capitolul 8, cum ar fi răspîndirea bucuriei, iertării şi a recunoştinţei în întregul corp (pagina 238), pot, de asemenea, să modifice tiparele sistemului nervos în aşa fel încît să vă simţiţi mai bine şi să aveţi o concepţie de viaţă mai optimistă.

Natura durerii

Unul dintre aspectele remarcabile ale terapiei energetice este faptul că durerea scade deseori pe măsură ce energia congestionată este absorbită, iar deplasarea energiei pentru a înlătura durerea este mai simplă decît ne dăm seama. Tehnici precum masajul, bătaia uşoară şi stimularea diferitelor puncte de acupunctură pot fi la fel de eficiente ca şi înţeparea acestora ; cu toate acestea, acupunctura a fost mai amănunţit cercetată decît celelalte metode. În 1997, National Institut of Health din SUA a publicat un studiu consensual despre acupunctură ce aducea dovezi în sprijinul teoriei că şedinţele declanşează eliberarea de peptide opioide. Acestea explică, cel puţin în parte, eficienţa acupuncturii în tratarea durerilor asociate fibromialgiei, efectelor postoperatorii, crampelor menstruale, epicondilitei laterale („cotul tenismenului") şi durerilor de spate. Studiul sugera, de asemenea, că acupunctura ar putea fi utilă în tratarea sindromului de tunel carpian, în recuperarea după accidente cerebrale, în tratarea migrenelor, a dependenţei de substanţe, a astmului şi vertijului. Conform raportului, „argumentele ce susţin eficienţa acupuncturii sînt la fel de solide ca şi acelea aduse în favoarea multor terapii medicale occidentale acceptate"[1]. Un exemplu dramatic a fost prezentat în emisiunea televizată a lui Bill Moyers, *Healing and the Mind*, în care un pacient supus anesteziei prin acupunctură a fost menţinut treaz în timpul unei intervenţii chirurgicale pe creier, fiind capabil să întreţină conversaţii în timpul operaţiei[2].

Înainte de a învăţa cum să eliminăm durerea este bine să cunoaştem unele aspecte ale psihologiei şi fiziologiei acesteia[3]. Durerea implică o interacţiune complexă a unor factori fiziologici şi psihologici la care persoanele aparţinînd diverselor culturi reacţionează în mod diferit. David Bresler, fostul director al Pain Control Unit de la UCLA, reflecta : „Durerea este o senzaţie, o percepţie, o emoţie, un act cognitiv, o motivaţie şi o energie"[4].

Să presupunem că mergeţi pe stradă noaptea şi alunecaţi pe o coajă de banană adevărată, nu proverbială, şi vă luxaţi genunchiul. În acel moment, se declanşează o serie remarcabilă de evenimente. Sînt mai întîi activate celulele nervoase care au rolul de a identifica potenţialele pericole. Aceşti senzori sînt distribuiţi pe suprafaţa pielii şi la nivelul ţesuturilor care învăluie oasele, organele interne, vasele de sînge, tegumentele şi muşchii. Aceste celule nervoase trimit impulsuri care formează o imagine internă a leziunii produse.

Cînd vă luxaţi genunchiul, fibrele nervoase care transmit impulsurile dureroase produc două tipuri de senzaţii : o durere intensă de scurtă durată chiar la nivelul genunchiului şi o durere lentă, persistentă şi difuză. Durerea intensă transmite informaţii despre locaţia şi severitatea rănii şi stimulează un reflex de contracţie a muşchilor care vă face să vă recăpătaţi echilibrul, pentru a vă proteja piciorul. Acest tip de circuite protectoare sînt ţesute în sistemul nervos încă de la naştere. Senzaţiile de scurtă durată pe care le produc sînt apoi transmise centrelor superioare de la nivelul creierului. Între timp, senzaţiile de lungă durată vă atenţionează că trebuie să vă îngrijiţi şi să protejaţi rana.

Componenta durerii care implică *suferinţă* – împreună cu emoţiile ce o însoţesc, teamă, anxietate, furie sau enervare – interacţionează cu temperamentul şi concepţiile dumneavoastră. Dacă la un an după ce v-aţi lovit încă mai aveţi dureri, ar putea fi un semnal că rana nu s-a vindecat cum trebuie şi că necesită încă atenţia dumneavoastră sau că durerea a devenit cronică.

Durerea cronică este una dintre erorile naturii cel mai greu de iertat. Sistemul nervos trimite semnale greşite, deci informaţii incorecte şi o alarmă falsă. Durerea cronică vă poate afecta pofta de viaţă, vă poate debilita. Experţii în domeniu vorbesc despre „triada teribilă" a durerii cronice : suferinţa, insomnia şi depresia. Pe lîngă chinul victimei şi povara asupra familiei, durerea cronică poate duce la dependenţa de medicamente şi la alte soluţii disperate. Costurile anuale asociate tratamentului durerii cronice în Statele Unite au fost estimate la 50 de miliarde de dolari.

În timp ce o parte a misterului durerii constă în modul în care poate fi oprită, o altă parte o reprezintă motivul pentru care atît de multe tehnici aparent fără legătură pot fi de ajutor în durerea cronică şi atît de multe intervenţii reuşite au doar un efect de scurtă durată. Printre tratamentele folosite cu succes în tratarea durerii cronice se numără acupunctura, antidepresivele, medicamentele antiepileptice, aspirina, injecţiile cu betaendorfine, stimularea electrică a pielii sau a creierului, exerciţiile fizice, analgezicele narcotice, intervenţiile chirurgicale care dezactivează fibrele nervoase, precum şi anumite metode psihologice precum hipnoza, relaxarea, meditaţia, biofeedbackul, modificarea comportamentului şi tratamentele placebo. Multe dintre tratamentele de succes cresc nivelul endorfinelor, proteinele naturale ale corpului asemănătoare morfinei, care suprimă durerea. Despre altele se crede că blochează „poarta" prin care semnalele durerii ajung la creier. Intervenţiile chirurgicale distrug nervii care transmit semnalele durerii. Cu toate acestea, se cunosc prea puţine lucruri. De ce, de exemplu, durerea cronică reapare după un interval cuprins între şase luni şi un an de la o intervenţie chirurgicală care a distrus mecanismul fizic al durerii?

Durerile-fantomă prezente în membre, discutate în capitolul 2, sugerează existența unui omolog energetic al fiziologiei durerii. „Membrul" corpului energetic se pare că transmite semnale dureroase către creier. Relația dintre corpul fizic și cel energetic permite testarea energetică pentru depistarea problemelor înainte ca acestea să poată fi detectate de analizele medicale standard. Vindecătorii se opresc adesea exact în dreptul zonei afectate de durere fără a avea nici un indiciu de la pacient. În cadrul unui studiu, 52 de pacienți suferind de durere cronică au fost supuși evaluării independente a cîmpului energetic de către practicanți ai metodei de *Atingere terapeutică non-contact*. Gradul de suprapunere a localizării durerii între pacienți și vindecători a fost uimitor[5].

Un corolar al afirmației „materia urmează energia" este „senzația reflectă energia". Ne simțim bine doar cînd energiile noastre sînt bune. Abordarea energetică a tratamentului durerii nu doar evită efectele secundare care umbresc aproape întotdeauna tratamentele invazive, ci permite și rezolvarea unor probleme fundamentale. Aceleași tehnici energetice dedicate durerii aduc și vindecarea. Stimularea punctelor de sedare ale energiilor blocate sau stagnante, de exemplu, înlătură durerea și, în același timp, permite energiilor tămăduitoare proaspete să pătrundă în zona afectată.

Cum să tratați problemele digestive

Dacă vă doare stomacul după masă, masați în sus și în jos partea interioară a coapselor, apăsînd tare cu degetele. Dacă este nevoie de mai mult, încercați următoarele, pe rînd (timpul necesar – aproximativ jumătate de minut pentru fiecare) :

1. întindeți-vă abdomenul cu mîinile sau aplecîndu-vă pe spate ;
2. curățați-vă valva ileocecală (pagina 250) ;
3. masați ferm punctele intestinului gros de pe partea exterioară a coapselor (figura 9e, pagina 91) ;
4. masați ferm punctele intestinului subțire înșiruite de-a lungul marginii cutiei toracice (figura 9c, pagina 90). Începeți din centrul cutiei toracice, continuînd de-a lungul marginilor.

Tehnici energetice pentru înlăturarea durerii

La primul curs de vindecare energetică pe care l-am predat, colega mea, Hazel Ullrich, a vrut să demonstreze o tehnică numită *Fugărirea durerii*, pe care tocmai o învățasem la cursul de pregătire pentru instructori ai programului Touch for Health. Ea a solicitat un voluntar care suferea de mai mult timp. Una dintre femeile de la curs avea în mod evident dureri atunci cînd se ridica sau se așeza. Nu dorea totuși să se ofere ca voluntară, recunoscînd în cele din urmă că nu voia ca noi, profesoarele, să dăm greș. Suferea de această durere de ani de zile și fusese dezamăgită de prea multe tratamente promițătoare. Hazel i-a răspuns : „Asta te va ajuta. Nu contează ce crezi. Nu este una dintre tehnicile care necesită o atitudine pozitivă".

Astfel, femeia a fost de acord să joace rolul de cobai. Testarea energetică a arătat că durerea era situată pe meridianul vezicii urinare, cel mai lung meridian al corpului. Hazel „a fugărit durerea" de-a lungul meridianului. A durat mult, iar cînd durerea a ajuns în cele din urmă la capătul meridianului, pulsa cu putere și nu voia să dispară. Am avut inspirația de a-i sugera lui Hazel să încerce să stimuleze punctele de sedare ale meridianului vezicii. Asta a și făcut, iar durerea a dispărut complet. Femeia aproape că a devenit isterică, a început să plîngă și abia mai putea respira. Nu-i venea să creadă că nu o mai doare. Nu mai simțise asta de ani de zile. Schimbarea a fost evidentă pentru toată lumea. Înainte nu putea sta dreaptă din cauză că o durea spatele foarte tare. Acum nu doar că reușea, dar avea și o rază de mișcare mult mai mare. De atunci am folosit și am predat *Fugărirea durerii* (paginile 274) de sute de ori, cu rezultate încurajatoare.

Metodele suplimentare prezentate în acest capitol includ „eliminarea durerii prin respirație", lovirea ușoară, întinderea și ciupirea zonei dureroase, sedarea meridianelor corespunzătoare durerii, tratamentul durerii difuze și lovirea ușoară a zonei afectate. Fiecare dintre ele este prezentată succint și în ordinea crescătoare a complexității, astfel încît să puteți aborda direct problema și să găsiți alinare. În capitolul următor veți învăța, de asemenea, cum să reduceți durerea folosind mici magneți. Aceștia împreună cu o masă de masaj de calitate sînt singurele dotări necesare.

Eliminarea durerii prin respirație

Respirația face energia să se miște. Concentrîndu-vă respirația puteți controla durerea. Milioane de femei au fost ajutate să treacă prin durerile nașterii folosind tehnica de respirație Lamaze, care poate fi adaptată pentru orice situație. Procedura este simplă. Inspirați pe nări, cu gura închisă, ca și cum ați mirosi un trandafir. Expirați pe gură, ca și cum ați stinge o lumînare. Reduceți treptat durata respirației. Pe măsură ce expirați, veți elibera o parte din energia asociată durerii. Însă, în momentul în care apare durerea, dacă mintea dumneavoastră nu este alertă, aveți nevoie de ceva care să

vă aducă aminte ce aveţi de făcut. Mantra care vă poate ghida într-un atac al durerii este simplă: miroase trandafirul, apoi stinge lumînarea.

Lovirea uşoară, întinderea, ciupirea şi absorbţia durerii

Toţi avem reacţia instinctivă de a ne atinge şi de a ne masa atunci cînd ne doare. Trebuie să urmăm acest instinct! Puteţi folosi aceste tehnici oriunde, iar uneori ele sînt tot ce vă trebuie pentru a elimina durerea.

Lovirea uşoară

Pentru dureri musculare, cum ar fi durerea de umăr, loviţi uşor zona. Folosiţi-vă fie degetele, fie alt obiect cu multe „degete", cum ar fi o perie de păr cu dinţi de plastic. Loviţi uşor cît simţiţi că e nevoie, timp de un minut sau pînă simţiţi că se eliberează ceva şi energia poate circula liber.

Întinderea

În cazul în care nu este vorba de o rană deschisă, întinderea zonei ce înconjoară durerea poate, de asemenea, să o elimine. Durerea antrenează prea multă energie în zona afectată. Întinderea zonelor situate la 1-2 centimetri în afara zonei dureroase eliberează congestia. Apăsaţi apoi adînc în perimetrul durerii şi întindeţi muşchiul în toate direcţiile.

Ciupirea

Există un anumit mod de a ciupi uşor pielea care transmite creierului semnalul că durerea nu mai este necesară, întocmai ca un buton de resetare. Din nou, această tehnică nu poate fi aplicată pe o rană deschisă. Identificaţi centrul zonei dureroase şi, folosind degetul mare şi arătătorul, ciupiţi foarte uşor pielea o singură dată. Ciupirea are un efect de resetare, declanşînd ceea ce se numeşte mecanismul „axei celulare" şi eliberînd energia acumulată în zona dureroasă. Ciupirea uşoară transmite un semnal sistemului nervos, care eliberează energia blocată.

Absorbţia

Puneţi-vă mîna stîngă pe zona afectată de durere a persoanei pe care doriţi s-o ajutaţi. Gîndiţi-vă că mîna stîngă, care trage în afară energia, va absorbi durerea celuilalt. Întindeţi-vă apoi mîna dreaptă în jos, în afara corpului, şi gîndiţi-vă că durerea se scurge prin mîna dreaptă. Dacă simţiţi că energia rămîne blocată în corpul dumneavoastră în loc să iasă prin mîna dreaptă, opriţi-vă imediat şi scuturaţi-vă puternic ambele mîini. Atunci cînd simţiţi că energia altcuiva rămîne blocată în corpul dumneavoastră, ţineţi-vă braţele, pînă deasupra coatelor, sub un jet de apă rece. De obicei, veţi putea absorbi durerea altcuiva fără ca aceasta să rămînă blocată în dumneavoastră, iar la cursurile pe care le predau am observat că tehnica pare a fi instinctivă. Atunci cînd cursanţii lucrau unii asupra celorlaţi, i-am văzut pe unii dintre ei, care nu auziseră de absorbţia durerii, cum, ajunşi într-o zonă pe care o simţeau dureroasă pentru partenerii lor, îşi intindeau automat braţul drept în jos, în afara corpului.

Sedarea durerii

Tehnica pe care o folosesc cel mai frecvent pentru a elimina durerea este stimularea punctelor sedative de acupunctură asociate durerii. Sedarea unui meridian are ca efect eliberarea energiei în exces, în timp ce meridianul este calmat. Totuşi, acest lucru nu provoacă slăbirea meridianului sau a muşchiului.

Tabelul meridianelor musculare (figura 43) înfăţişează toate cele 14 meridiane şi muşchii corepunzători fiecăruia. Pentru a stimula punctele sedative de acupunctură ale unui meridian (timp necesar: aproximativ 4 minute):

1. identificaţi un muşchi din zona dureroasă, folosind figura 43;
2. găsiţi numele meridianului corespunzător acelui muşchi;
3. uitaţi-vă la figura 26 (paginile 122-125) pentru a descoperi figura corespunzătoare meridianului. Observaţi punctele de sedare notate cu „1" şi pe cele notate cu „2";
4. stimulaţi uşor, dar ferm punctele de sedare „primare" timp de două-trei minute;
5. stimulaţi punctele de sedare „secundare" timp de un minut jumătate-două minute.

Să presupunem că durerea este localizată pe partea stîngă a corpului şi descoperiţi în figura 43 că muşchiul care străbate zona dureroasă e guvernat de meridianul stomacului. În figura 26 veţi vedea că, pentru primele puncte sedative de acupunctură de pe meridianul stomacului, trebuie să ţineţi degetul arătător şi al doilea deget de la picior pe partea stîngă a corpului. Pentru aceasta, aşezaţi-vă confortabil şi duceţi mîna stîngă la al doilea deget de la piciorul stîng, cu degetul mare şi cel mijlociu în jurul degetului de la picior şi cu arătătorul în sus. Susţineţi punctele de pe arătător cu mîna dreaptă. După 2 sau 3 minute, treceţi la punctele secundare, în vîrful piciorului stîng. Dacă durerea este localizată pe partea dreaptă a corpului, inversaţi aceste instrucţiuni.

Tratarea unei dureri de dinţi

Aceeaşi strategie folosită pentru sedarea meridianului care guvernează muşchiul ce străbate zona dureroasă poate fi folosită în cazul durerilor de dinţi. Uitaţi-vă la harta dentară de la figura 44. Fiecare dinte este identificat prin meridianul care îl guvernează. Sedarea acestor meridiane, pe lîngă eliminarea durerii, va iniţia un proces de vindecare. Am arătat această tehnică multor clienţi care veniseră la mine pentru altceva, dar care aveau şi dureri de dinţi cauzate de carii încă netratate. Cîţiva dintre

ei, atunci cînd au ajuns la dentist pentru a trata caria, au descoperit că aceasta nu mai exista. Dinţii se pot vindeca! Am avut trei carii pe care dentistul meu le-a declarat vindecate după ce sedasem meridianul asociat dintelui bolnav zilnic, timp de patru săptămîni. În cel mai rău caz, folosirea acestei tehnici de ameliorare a durerii de dinţi vă poate ajuta să nu suferiţi pînă cînd ajungeţi la dentist.

O tehnică de vindecare Hopi pentru durerea difuză

În cazul persoanelor a căror durere este dispersată pe zone întinse ale corpului, în special dacă este cauzată de boli autoimunitare precum fibromialgia sau lupusul, practica Hopi aduce alinare. Este utilă şi pentru alte tipuri de durere difuză, cum ar fi durerile musculare sau cele de spate. Această tehnică îi spune pur şi simplu creierului să oprească durerea (timp: două-trei minute):

1. aşezaţi persoana cu faţa în jos. Executaţi o curăţare a coloanei vertebrale (paginile 87-88);
2. îndoiţi-vă degetele şi aşezaţi-le pe partea coloanei vertebrale dinspre dumneavoastră. Puteţi începe de la baza coloanei dacă doriţi să deplasaţi energia în sus; începeţi de la capătul superior al coloanei dacă persoana suferă de migrene;
3. aşezaţi cealaltă mînă, cu degetele îndoite, deasupra, încadrînd astfel coloana între cele două mîini cu degetele îndoite;
4. exercitînd o presiune redusă cu degetele, plimbaţi-vă mîinile de-a lungul coloanei. În acest timp, gîndiţi-vă că transmiteţi energia ca printr-o rază laser, din degetele dumneavoastră în spatele persoanei tratate;
5. o variantă este să vă plasaţi ambele degete mari pe partea coloanei dinspre dumneavoastră şi toate celelalte degete pe parte opusă a coloanei, plimbîndu-le de-a lungul, în ambele direcţii. Mutaţi-vă apoi pe cealaltă parte şi repetaţi procedura;
6. o alternativă la mişcarea în sus şi în jos de-a lungul coloanei este să executaţi spirale de-a lungul coloanei. Degetele îndoite de la o mînă execută spirale în sensul acelor de ceasornic, pe partea îndepărtată a coloanei, în timp ce degetele celeilalte mîini execută spirale în direcţia opusă, pe partea dinspre dumneavoastră a coloanei;
7. înainte de a termina, ciupiţi şi ridicaţi pielea de pe coloană, începînd din dreptul taliei şi mişcîndu-vă în sus de-a lungul coloanei. Opriţi-vă în punctul în care nu mai puteţi apuca destulă piele pentru a o ciupi şi ridica.

Făceam o demonstraţie de curăţare a chakrei în faţa unui grup de cursanţi în Australia. Am simţit că sistemul de circuite era deconectat în energiile femeii care se oferise voluntar. Se plîngea de dureri în tot corpul, iar energia din sistemul ei nervos îmi dădea o senzaţie pe care o mai întîlnisem. Am întrebat-o dacă are fibromialgie, iar ea

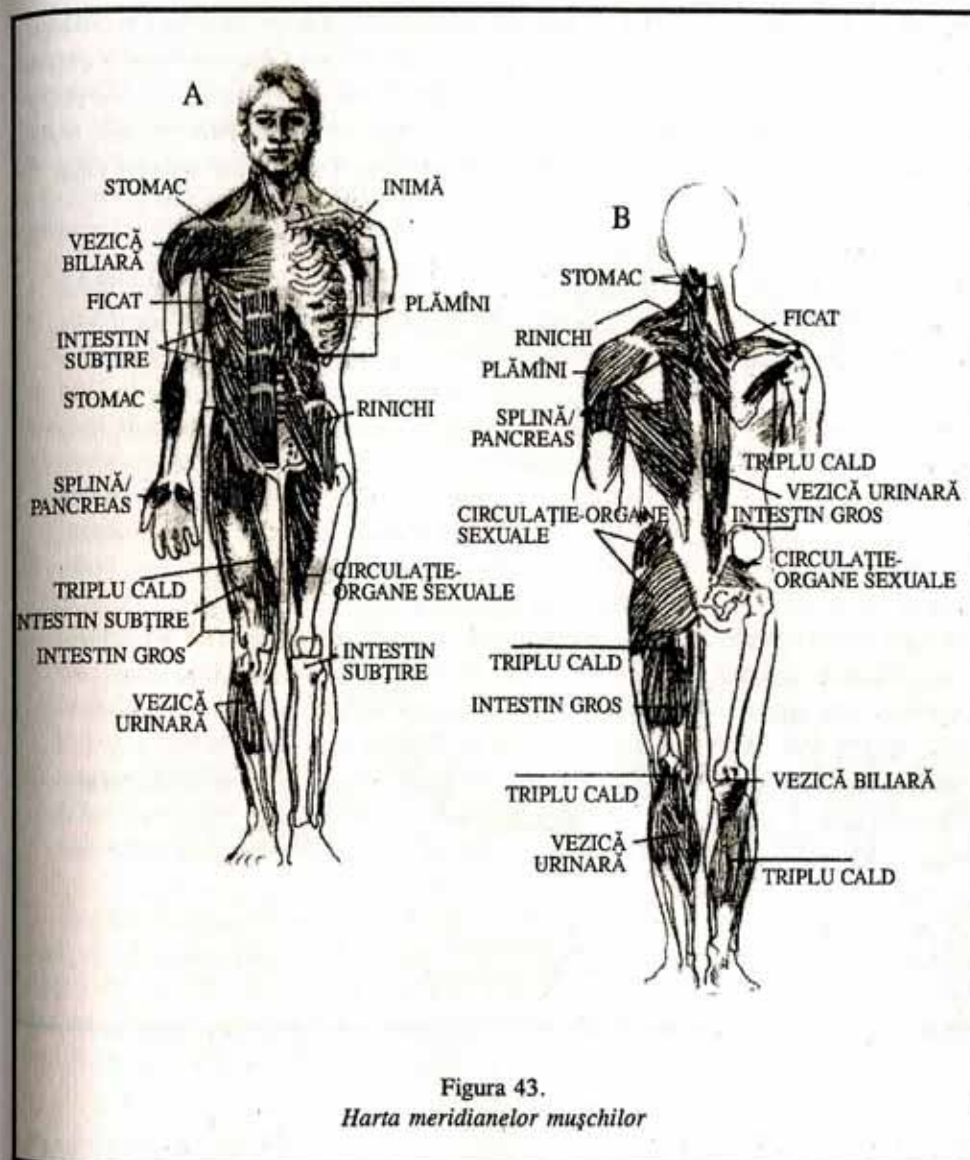


Figura 43.
Harta meridianelor muşchilor

a confirmat. Am rugat-o să se întoarcă şi am executat procedura descrisă mai sus. La sfîrşitul tratamentului, durerea scăzuse în intensitate. Nu a fost surprinsă, deoarece era obişnuită cu procedura. Eu am fost cea surprinsă, deoarece crezusem că eu am inventat tehnica, dar ea mi-a spus că era de fapt o variantă la tehnica Hopi de vindecare, transmisă pe cale orală, pe care o învăţase de la un bătrîn Hopi.

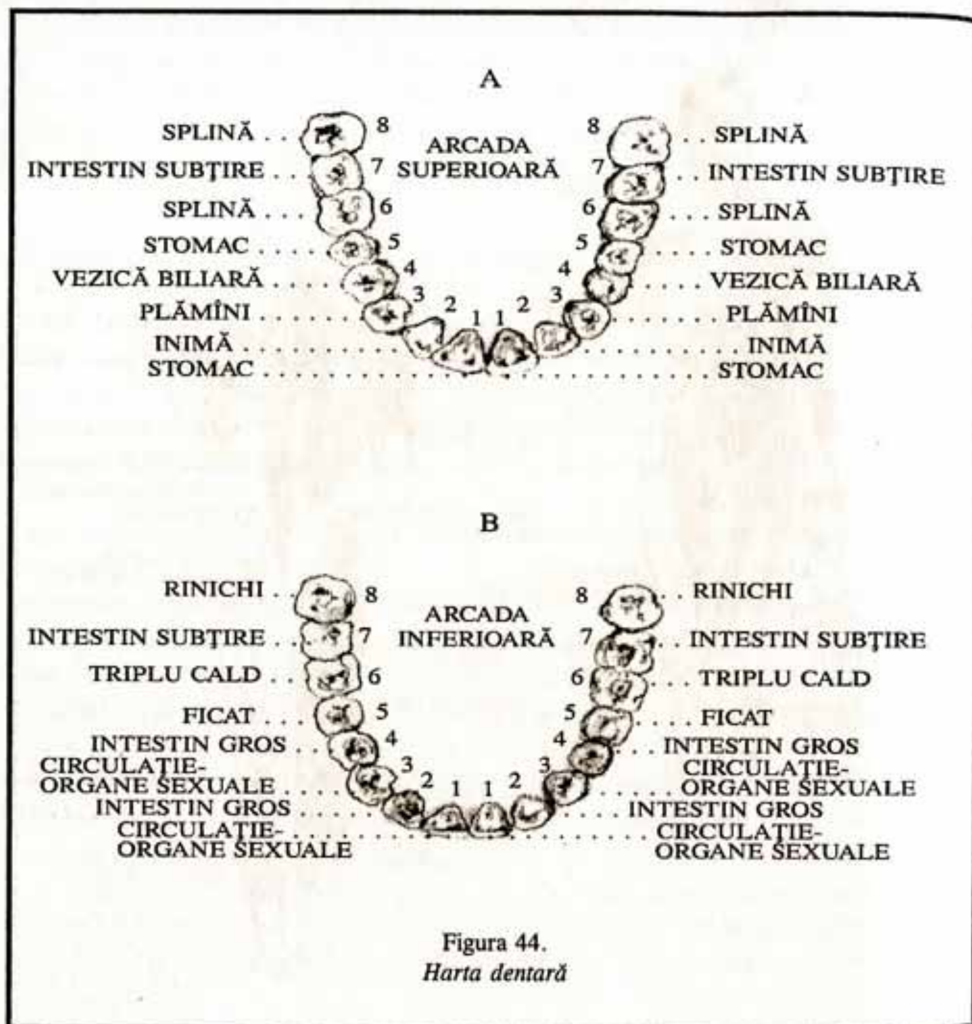


Figura 44.
Harta dentară

Lovirea uşoară a zonei

Lovirea uşoară a zonei se bazează pe reflexologia piciorului, care împarte corpul în zonele arătate în figura 45. Punctele de interes sînt localizate în zona durerii. Lovirea uşoară a zonei este mai eficientă în cazul durerii localizate decît în cazul celei difuze. Estimările mele arată că între 70% şi 80% dintre oamenii pe care îi cunosc şi care au folosit această tehnică au raportat ameliorarea sau chiar eliminarea completă a durerii.

Zonele se află atît pe partea frontală, cît şi pe cea dorsală a corpului. Părţile moi de pe exteriorul şi interiorul membrelor sînt considerate yin. Pe braţe şi picioare, zonele yin sînt cele pe care părul creşte mai greu. Conform acestei hărţi (figura 45), partea frontală sau yin a corpului include: talpa piciorului, palmele, partea interioară a braţelor şi picioarelor, partea frontală a gîtului şi faţa. Zonele corpului cu piele mai puţin sensibilă, în principal spatele, sînt considerate yang. Partea yang a corpului mai include şi partea superioară a labei piciorului, dosul palmelor, partea exterioară a braţelor şi picioarelor, ceafa şi partea dorsală a capului. Pentru bătaia zonei (timp: aproximativ două minute):

1. identificaţi zona în care se află durerea (spaţiul din interiorul liniilor) în figura 45;
2. găsiţi numărul care este în aceeaşi zonă cu durerea. Dacă durerea e mai jos de talie, veţi lovi uşor pe gleznă („A" pe diagramă). Dacă durerea e mai sus de mijloc, veţi lovi uşor la încheietura mîinii („W" pe diagramă);
3. dacă durerea este localizată pe partea frontală a corpului (yin), loviţi uşor pe partea interioară a gleznei sau încheieturii mîinii (yin). Dacă durerea este localizată pe partea dorsală a corpului (yang), loviţi uşor pe partea exterioară a gleznei sau încheieturii mîinii (yang);
4. găsiţi punctele de pe diagramele încheieturilor mîinilor sau ale gleznelor care corespund durerii. „A3" înseamnă că durerea este localizată în zona 3 mai jos de talie;
5. loviţi uşor punctul de aproximativ zece ori. Faceţi o pauză de 10 secunde, apoi mai loviţi uşor încă 90 de secunde. Va fi suficient. Bătaia fără întreruperi calmează impulsurile de durere lentă, persistentă; întreruperea ritmului calmează impulsurile de durere rapidă, pătrunzătoare;
6. durerea va continua să scadă timp de încă 10 minute după ce aţi încetat bătaia. Dacă durerea a dispărut în mare măsură, dar nu complet, loviţi uşor în aceeaşi zonă, dar pe partea opusă a corpului.

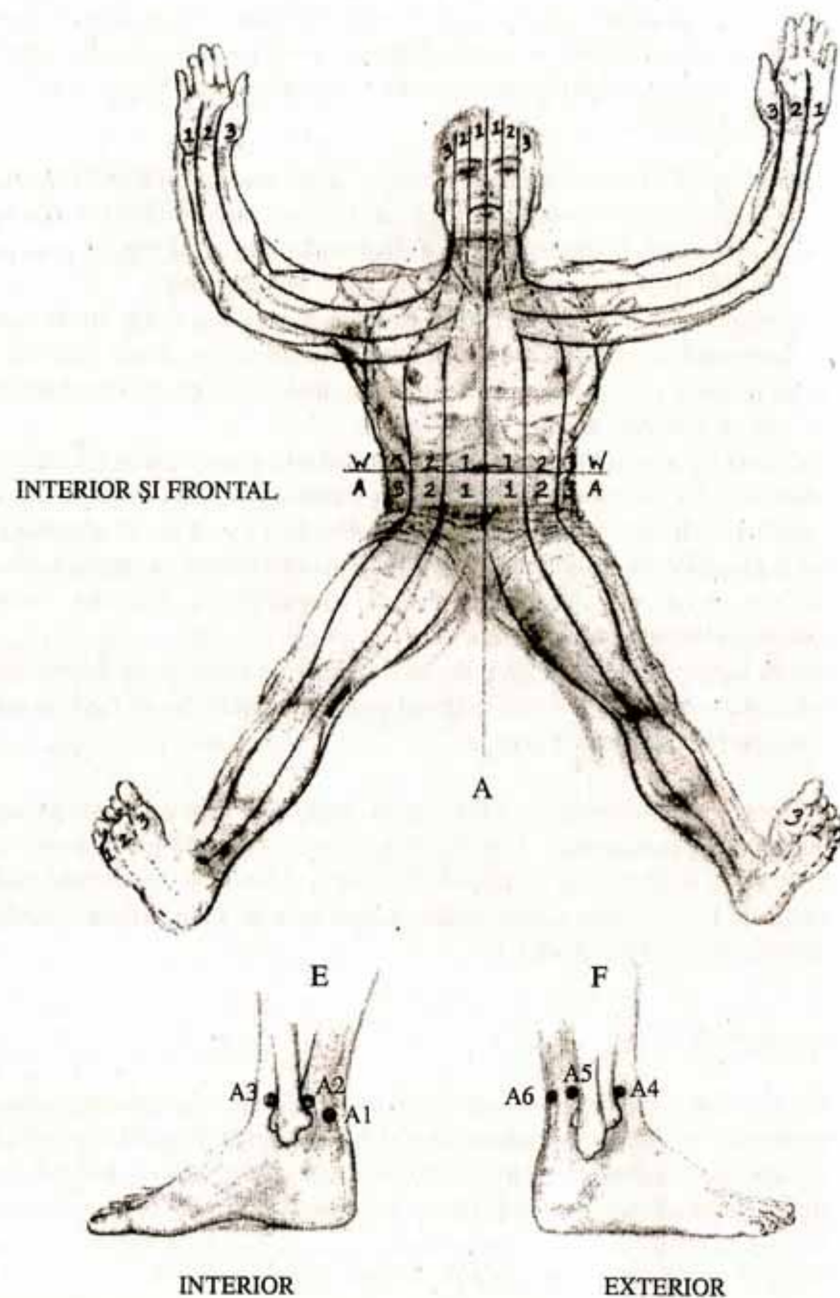
Puteţi efectua un test energetic pentru a vă asigura că stimulaţi punctul corect, deşi nu vă puteţi face rău dacă loviţi uşor un punct greşit. Să presupunem că nu sînteţi sigur, dacă durerea este localizată în zona 1, 2 sau 3 a interiorului gleznei. Testaţi energetic fiecare punct. Veţi pierde energie în zona care trebuie stimulată şi veţi fi puternici în celelalte două zone.

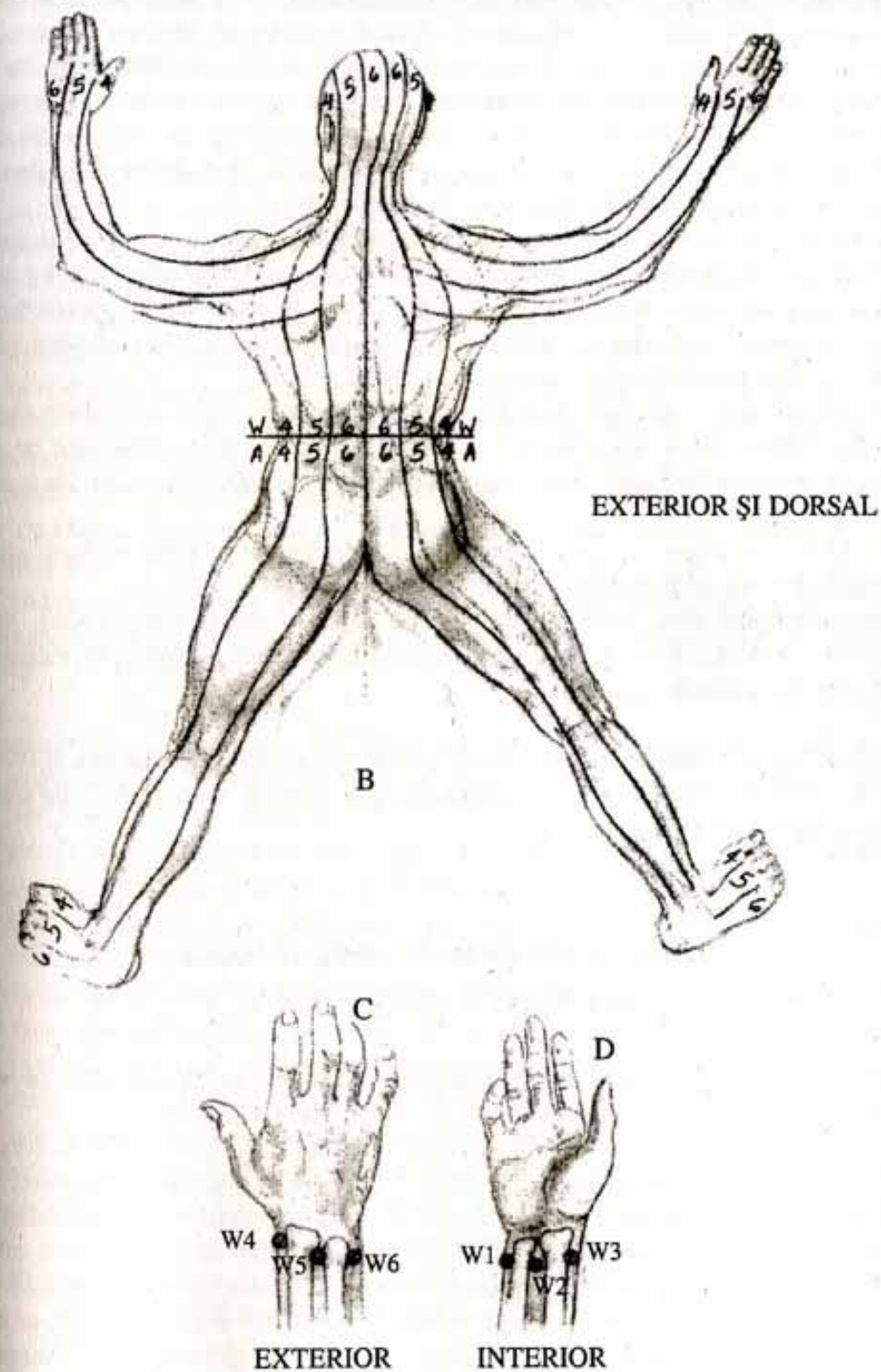
Fugărirea durerii

Dacă durerea de care suferiţi este cronică şi se întinde de-a lungul unui meridian, *Fugărirea durerii* va fi de ajutor. Imaginaţi-vă că stoarceţi durerea din meridian la fel cum aţi scoate pasta de dinţi din tub. Puteţi face asta singur, deşi e mai plăcut să o facă altcineva pentru dumneavoastră (timp: 5-30 de minute);

1. identificaţi meridianul pe care se află durerea (figurile 10-23);
2. puneţi un deget de la o mînă în centrul durerii şi un deget de la cealaltă mînă la punctul de început al meridianului. Apăsaţi puternic cu ambele degete, în mod egal;

Figura 45.
Zonele durerii





3. durerea are aproape întotdeauna un „frate geamăn" – un punct dureros care-i corespunde pe meridian – de care nu vă dați seama pînă cînd nu îl stimulați. Ținînd un deget pe locul dureros, mergeți cu degetele de la cealaltă mînă din doi în doi centimetri de-a lungul meridianului pînă ajungeți la un punct dureros;
4. odată ce l-ați găsit, stimulați-l ferm, împreună cu cel al durerii. Durerea din unul dintre puncte dispare de obicei în mai puțin de trei minute, deoarece ați deschis un canal prin care energia blocată poate să circule;
5. îndepărtați degetul de pe punctul care nu mai doare. Dacă acesta este al doilea punct, mișcați degetul către primul punct, la cîte o lățime de deget. Dacă primul punct nu mai doare, îndepărtați-vă la cîte o lățime de deget față de primul deget, către capătul meridianului. Apăsați din nou cu fermitate. Continuați pînă găsiți un al doilea punct dureros. Apoi repetați pasul 4;
6. în cele din urmă, un deget va ajunge la capătul meridianului sau ambele degete ajung alături. Dacă sînt alăturate, deplasați degetul de pe punctul care nu mai doare, la cîte o lățime de deget, către capătul meridianului opus celui de la care ați început;
7. în final, un deget va ajunge la capătul meridianului. Cînd ajunge acolo, „fugăriți-l" cu celălalt deget, la cîte o lățime de deget;
8. continuați pînă cînd durerea este alungată pînă la capătul meridianului. Dacă durerea se blochează acolo, stimulați punctele de sedare de la capătul meridianului (figura 26, paginile 122-125).

Aceste tehnici – care includ respirația, întinderea, ciupirea, stimularea și lovirea ușoară –, folosite singure sau în combinație, pot oferi o ameliorare substanțială pentru o mare varietate de dureri.

Dansul sofisticat al durerii fizice și durerii emoționale

Durerea fizică poate cauza durere emoțională. Durerea emoțională poate provoca durere fizică. Iar relația dintre ele poate fi complicată și confuză.

Fiica mea, Tania, suferea de cîteva zile de o durere intensă în zona ovarelor. Nu o ajutase nimic din ceea ce făcuse, iar durerea ajunsese să o chinuie îngrozitor. Din fericire, tocmai atunci treceam prin orașul în care locuiește și ne-am întîlnit la aeroport. Ea avea deja bănuiala că se petrece ceva important cu corpul ei, că suferă de ceva grav. Era totuși uimitor că toate remediile evidente, care ar fi trebuit să-i aline durerea, nu funcționaseră, așa că, acolo, în aeroportul aglomerat, cum ea avea nevoie de răspunsuri rapide, am așezat-o pe o bancă și i-am făcut un test energetic. Întotdeauna se pot găsi modalități de a efectua testarea energetică oriunde. I-am luat la rînd punctele de alarmă. Fiecare dintre ele era slab, ceea ce-mi spunea că toate meridianele ei erau date peste cap, așa că trebuia să caut mai profund sursa problemei. I-am testat ritmurile și iarna era slabă, în timp ce celelalte erau puternice. Problema se rezuma deci la cele două meridiane guvernate de iarnă: vezica urinară și rinichii. Din moment ce rinichii guvernează ovarele, am decis să-i stimulez punctele sedative de acupunctură ale meridianului rinichilor.

Din clipa în care mi-am pus degetele pe acele puncte, i-am simțit frica curgînd în propriul meu corp. Frica este emoția de stres a iernii; i-am spus ce simțeam. A protestat, susținînd că nu se teme de nimic. Pîna atunci, fața ei fusese palidă, cu cearcăne adînci în jurul ochilor. În cîteva minute, chipul a început să-și recapete culoarea, iar cearcănele s-au estompat. Am mai stimulat o vreme punctele și am simțit valurile de frică scurgîndu-se din corpul ei. Imediat a recunoscut că, pe lîngă stresul obișnuit, începuse să se teamă că va fi prinsă pentru totdeauna de muntele de probleme cu care se lupta de ceva vreme. Iar această teamă îi blocase energia în jurul ovarelor. Pe măsură ce continuam să-i stimulez punctele, teama ce i se imprimase în conștiință a fost eliberată. În următoarele cinci minute, energiile au reînceput să circule pe meridian, iar durerea a dispărut complet. Scăpase de frică, de durere și se simțea din nou încrezătoare, iar eu am putut să-mi continui călătoria.

Indiferent dacă sursa durerii este fizică sau emoțională, uneori, în doar zece minute, puteți înlătura o suferință considerabilă, a dumneavoastră sau a altcuiva (timp: 10-15 minute):

1. începeți prin a determina care dintre cele cinci ritmuri este dezechilibrat, folosind testul indicator general, în timp ce trageți în toate cele cinci direcții deasupra secțiunii de mijloc (paginile 73-75);
2. priviți figura 35 (pagina 201) pentru a identifica emoția de stres a ritmului și meridianele pe care acesta le guvernează;
3. determinați care dintre meridianele acestui ritm are probleme. Dacă identificați emoția de stres, vedeți dacă este îndreptată mai mult spre sine (teamă de sine, furie față de sine) sau în exterior (teamă de lumea din jur, furie față de alții). În cazul emoției orientate spre sine, este afectat meridianul yin, iar în cazul emoției orientate în afară, cel yang. Puteți, de asemenea, să testați energetic meridianele de pe acel ritm, folosind punctele de avertizare (paginile 117-118);
4. odată identificat meridianul, stimulați-i punctele de acupresiune, fie cele de sedare, fie cele de întărire (figura 26):
   a) stimulați punctele de sedare dacă durerea implică congestie, suferință, emoții acumulate sau incapacitate de detașare ori relaxare;
   b) stimulați punctele de întărire dacă este necesară încurajarea sau întărirea. Atunci cînd este vorba de meridianul inimii sau de cel al splinei, folosiți doar punctele de întărire;
5. în general, stimularea punctelor neurovasculare (pagina 206) este întotdeauna utilă atunci cînd este vorba de emoții.

Emoţiile dumneavoastră sînt produsul biochimiei propriului corp, la fel ca şi stilul cognitiv, percepţiile şi evenimentele pe care le trăiţi. Atunci cînd lucraţi cu emoţia de stres a unui meridian implicat în durerea fizică sau emoţională, rezultă o biochimie favorabilă eliminării acelei dureri.

Întrebarea unui copil

Acesta este unul dintre cele mai scurte capitole din carte, însă pentru mulţi dintre cititori va fi cel mai apreciat. Obişnuiam să mă întreb: „De ce acelaşi Dumnezeu care a creat bucuria şi extazul ne face să simţim şi durerea?". Oare n-ar fi putut Dumnezeu sau natura să conceapă un sistem de alarmă mai puţin chinuitor de a ne atrage atenţia? Aceste semnale există, desigur, şi sînt chiar numeroase. Înaintea durerii ce însoţeşte boala apar semnale la nivelul tenului, digestiei, stării de spirit, nivelului de energie, precum şi alte simptome minore, toate mult mai blînde decît durerea. Cei mai mulţi dintre noi, atunci cînd primim informaţiile ce ne permit să alegem, ar prefera să afle cum să-şi citească energiile subtile, măsura potenţialelor probleme, decît să se bazeze pe durere în acest sens. E ciudat că în cultura noastră nu sîntem învăţaţi, chiar de cînd mergem la grădiniţă, cum să ne măsurăm energiile şi cum să facem ajustările necesare. Durerea ar putea fi rezervată atunci doar pentru urgenţe. Întocmai ca iubirea de mamă, durerea în caz de urgenţă, cu forţa ei clară şi convingătoare, ne poate salva viaţa. Nu putem evita durerea atunci cînd este ultima soluţie. Însă, rămînînd conştienţi de faptul că trupul nostru nu este altceva sistem de energii şi menţinînd acest sistem armonizat şi echilibrat, putem să ne confruntăm mult mai rar cu ea.

Capitolul 11

Înotul în curenţi electromagnetici: beneficiile unui ecosistem fragil

Lumea modernă a început acum puţin peste o sută de ani, cînd Thomas Edison şi-a expus prima lampă electrică... Astăzi, înotăm într-o mare de energie creată aproape în totalitate de om.

Robert Becker, *Cross Currents*

În miezul Pămîntului, fierul topit care se roteşte creează un cîmp magnetic ce înconjoară planeta. Acest cîmp interacţionează cu particulele atomice încărcate cu energie radiate de Soare. Împreună formează cîmpul geomagnetic, care protejează Pămîntul de forţa energiei Soarelui. Fără acest cîmp, viaţa nu ar putea exista; chiar şi fluctuaţiile sale minore afectează sistemele biologice şi comportamentale. Fluctuaţiile extreme, cum ar fi eventualitatea ca polul Nord şi cel Sud să-şi schimbe locurile (acest lucru s-a întîmplat de multe ori de-a lungul istoriei Pămîntului, înainte de evoluţia omenirii), au coincis cu dispariţia multor specii. La adăpostul scutului geomagnetic, nu am învăţat doar cum să generăm şi să manipulăm forţe electromagnetice, ci am şi saturat atmosfera cu frecvenţe create de om care populează acum întreg spectrul electromagnetic. Ne-am început evoluţia într-un ecosistem electromagnetic foarte diferit de cel în care trăim acum[1].

În timp ce pericolele „electropoluării" sînt intens dezbătute, este evident că energia electromagnetică din mediul înconjurător ne influenţează meridianele, chakrele şi alte sisteme energetice. Iar acest impact poate fi benefic sau dăunător. Acest capitol vă va arăta cum să minimalizaţi acest risc folosind forţele magnetice în beneficiul dumneavoastră.

Crearea unui mediu electromagnetic benefic pentru sănătate

Organismul are nevoie de cîmpul electromagnetic al Pămîntului. O dovadă a acestui fapt este afecţiunea numită sindromul deficienţei de cîmp magnetic, apărută la muncitorii japonezi care lucrau multe ore în clădiri de metal care-i izolau de cîmpul magnetic natural al Pămîntului. Simptomele includeau insomnie, nivel scăzut de energie şi dureri generalizate şi erau ameliorate prin aplicarea unor cîmpuri magnetice artificiale[2]. Un sindrom similar a fost detectat la cosmonauţii ruşi care, după mai bine de un an petrecut în spaţiu, îşi pierduseră 80% din densitatea osoasă. După introducerea unor cîmpuri magnetice artificiale puternice în interiorul navei, această afecţiune nu a mai fost o problemă pentru călătorii în spaţiu[3].

De obicei, nu conştientizăm faptul că ţesutul biologic e afectat de cîmpuri magnetice. Plombele metalice, lingurile din inox şi acele de busolă par a fi fabricate din substanţe total diferite de cele care alcătuiesc corpul uman. Cu toate acestea, s-a dovedit că toate formele de viaţă conţin, pe lîngă fierul din sînge, cristale minuscule de magnetită, o substanţă magnetică naturală alcătuită din oxid negru de fier. Magnetita înregistrează permanent modificările relaţiei organismului cu cîmpul electromagnetic al Pămîntului şi ne ajută să ne orientăm în acest cîmp[4]. Magnetita era ingredientul de bază folosit de oamenii din vechime în poţiuni şi ritualuri de vindecare. Cristalele de magnetită din corpul uman sînt atît de mici încît nu pot fi văzute decît la microscopul electronic.

Concentraţia cristalelor de magnetită din creierul uman este considerabil mai mică decît cea din corpul păsărilor, albinelor şi peştilor. Oamenii de ştiinţă pun asta pe seama faptului că magnetita le ajută pe animale să se deplaseze şi să se orienteze. Magnetita din bacterii le transformă pe acestea în „ace de busolă înotătoare, care se orientează în funcţie de cîmpul magnetic al Pămîntului"[5]. Concentraţia relativ scăzută de magnetită din corpul uman ar putea explica de ce nu putem, doar ajutaţi de simţuri, să navigăm la fel de bine ca păsările sau albinele ; este însă destul de puternică pentru a explica efectele pe care le au cîmpurile magnetice naturale şi artificiale asupra sănătăţii.

Autorităţile din cadrul guvernului şi mai-marii industriei refuză să recunoască potenţialul impact dăunător pe care cîmpurile electromagnetice generate artificial îl au asupra sănătăţii, însă, în practica mea, îmi este dat adesea să văd efectul real asupra oamenilor. Cîmpurile electromagnetice artificiale nu-i afectează considerabil pe cei mai mulţi, însă indivizii mai sensibili pot fi distruşi. Pe vremuri, minerii trimiteau canari în mine pentru a verifica existenţa gazelor toxice ; dacă păsările încetau să cînte, ştiau că au murit şi că mina era contaminată. Persoanele sensibile la cîmpurile electromagnetice pot fi comparate cu canarii, dar problema ia amploare.

Sute de studii efectuate în ultimele decenii, menite a analiza impactul pe care îl au cîmpurile electromagnetice asupra sănătăţii, au dus la rezultate ambigue. La fel ca şi în cazul rezultatelor neconcludente ale cercetărilor cu privire la pericolele fumatului, interesele de la nivel înalt sînt cele care decid urmările. Un raport intens mediatizat şi cu un mare grad de credibilitate, dat publicităţii în 1996 de o comisie a prestigiosului National Academy of Sciences' National Research Council, ajungea la concluzia că nu există o ameninţare reală asupra sănătăţii din partea cîmpurilor electromagnetice[6]. Mai puţin mediatizată a fost descoperirea de către această comisie a unui număr ridicat de cazuri de leucemie în rîndul copiilor care locuiau în vecinătatea liniilor de înaltă tensiune. Întrebaţi care este motivul, dacă nu sînt cumva de vină cîmpurile electromagnetice, „membrii comisiei au răspuns că nu ştiu"[7]. Rezultatele National Research Council au fost criticate pentru că au exclus unele dintre cele mai importante studii existente care dovediseră pericolele cîmpurilor electromagnetice pentru sănătate. Un raport anterior al Agenţiei americane de protecţie a mediului (EPA) găsise, într-adevăr, o legătură între cîmpurile electromagnetice şi cancer. Se pare că armata aeriană şi Casa Albă au încercat să îngroape acest raport deoarece „ar putea alarma în mod inutil populaţia", dar cîţiva angajaţi ai EPA au fost ei înşişi îndeajuns de alarmaţi încît să strecoare o copie a raportului în mîinile presei. Raportul conţinea următoarele concluzii :

> Studiile care au constatat cazuri de leucemie, limfom şi cancer al sistemului nervos la copiii expuşi la cîmpuri magnetice generate de sisteme de distribuţie a energiei electrice de 60 Hz, sprijinite de descoperiri similare în rîndul adulţilor incluşi în cîteva studii ocupaţionale care au avut ca temă expunerea la frecvenţe de energie electrică, demonstrează un tipar de reacţie uniform, care sugerează, însă nu dovedeşte, o legătură cauzală[8].

Pe scurt, numeroase afecţiuni sînt probabil legate de cîmpurile electromagnetice dăunătoare. Monitoarele, liniile de înaltă tensiune, transformatoarele, păturile electrice, becurile fluorescente şi cuptoarele cu microunde sînt, toate, posibili vinovaţi. În ultima vreme mă confrunt din ce în ce mai des cu această problemă. Deşi este un domeniu în mare măsură necunoscut, vă pot sugera cîteva strategii în cazul în care suspectaţi că sănătatea dumneavoastră este afectată de cîmpurile electromagnetice create artificial sau de depozitele minerale ale Pămîntului, aşa-numitele „vortexuri de energie".

Combaterea magnetismului cu ajutorul magneţilor

Fiecare celulă şi ţesut al corpului uman sînt străbătute de curenţi electrici. Oriunde există curenţi electrici se formează un cîmp magnetic. Cîmpurile electrice se datorează *prezenţei* particulelor încărcate cu energie, cum ar fi electronii, iar cîmpurile magnetice se datorează *mişcării* acestor particule încărcate, cum ar fi un curent de electroni[9]. Pînă recent, cîmpul magnetic al corpului uman nu a putut fi măsurat, dar acum există instrumente noi, mai sensibile, care îl pot măsura. John Zimmerman de la Bio-Electro-Magnetics Institute subliniază următoarele avantaje ale lucrului cu

cîmpurile magnetice ale corpului față de lucrul cu cîmpurile sale electrice: informațiile obținute sînt mai exacte; cîmpurile magnetice trec prin oase și alte țesuturi fără a suferi modificări, în timp ce curenții electrici sînt blocați de țesutul osos; nu este necesar nici un fel de contact pentru a obține informații din cîmpul magnetic al unei persoane. Spre deosebire de razele X, coloranți, substanțe radioactive și expunere la curenți electrici, procedurile care implică imagini magnetice nu sînt deloc invazive[10].

Există din ce în ce mai multe dovezi care susțin contribuția cîmpurilor magnetice în procesul de vindecare. Radiațiile electromagnetice emise de mîinile terapeuților cresc semnificativ în intensitate atunci cînd aceștia proiectează energie vindecătoare asupra unui pacient[11]. Energia electromagnetică direcționată către celulele bolnave în condiții precis stabilite declanșează un proces de regenerare, principiu care a fost aplicat pentru accelerarea ratei de sudare a oaselor fracturate[12]. Chiar și declarațiile din presă, conform cărora unii atleți și alte celebrități folosesc magneți pentru ameliorarea durerilor și pentru creșterea performanței, sînt susținute acum cu dovezi științifice care arată că magneții au într-adevăr proprietăți vindecătoare.

De exemplu, un studiu efectuat la Baylor College of Medicine a demonstrat că terapia magnetică poate reduce durerea. Cincizeci de pacienți diagnosticați cu sindrom post-polio, care sufereau de dureri musculare sau de articulații, au fost împărțiți în două grupuri. Pacienților dintr-un grup li s-au aplicat magneți activi pe zonele dureroase, timp de 45 de minute. În cazul pacienților din celălalt grup s-a folosit un dispozitiv inactiv cu rol de placebo. Nici pacientul, nici medicul nu știau dacă dispozitivul avea un cîmp magnetic activ. Punctajul pentru durere al pacienților tratați cu magneți activi a scăzut cu o medie de 4,4 puncte din scala de 10 a McGill Pain Questionnaire. Punctajul pacienților din grupul placebo a scăzut cu o medie de 1,1[13]. Studiile adunate de International Council of Magnetic Therapists arată că magneții au determinat ameliorarea unui număr mare de afecțiuni, cum ar fi tendonita, circulația sangvină, neuropatia diabetică, chisturile osoase, hipertensiunea, atrofia nervului optic, paralizia facială și fracturile[14].

Mă străduiam de ani de zile să înțeleg folosirea terapeutică a magneților, iar prima experiență care mi-a dovedit că magneții pot constitui mai mult decît o strategie marginală de vindecare a venit odată cu o pacientă care avea probleme cu inima. Avea tensiune mare, fibrilații, iar inima ei „sărea" peste anumite bătăi. Electrocardiograma arăta că inima era grav afectată, iar medicul ei se temea de iminența unui atac de cord.

Cînd mi-am plimbat degetul de-a lungul meridianului inimii, folosind o presiune foarte ușoară, a durut-o atît de tare, încît aproape a sărit de pe masă. Energia de-a lungul meridianului, în special de la cot în sus (de unde începe meridianul), era atît de densă, încît se mișca foarte greu. Am reușit să o eliberez într-o oarecare măsură în acea ședință, dar știam că mai are nevoie de tratament pentru o ameliorare substanțială. Programul nu-mi permitea să mă ocup pe termen lung de încă un pacient, așa că i-am oferit cel mai bun plan la care m-am putut gîndi în situația dată. Planul includea cîteva exerciții pentru eliberarea energiei din jurul inimii și, mai mult cu speranță decît cu încredere, i-am lipit patru magneți slabi pe patru puncte de

acupunctură de pe meridianul inimii. I-am spus să poarte magneții cîte o jumătate de zi, timp de o săptămînă, însă, dacă simte vreo problemă, oricît de neînsemnată, să-i înlăture imediat.

M-a sunat după cîteva zile să-mi spună că, spre surprinderea tuturor, se simțea foarte bine. Medicul ei dorea să afle mai multe despre tratament. Durerile din jurul inimii încetaseră, la fel ca și fibrilațiile și bătăile neregulate ale inimii, iar tensiunea îi scăzuse. Cu toate că nu pot prescrie magneți pentru afecțiuni ale inimii și nu aș aplica niciodată un magnet direct pe inimă, sînt convinsă că acest subiect trebuie studiat.

Magneții s-au dovedit benefici și cînd i-am folosit pentru reducerea durerilor, pentru deblocarea energiilor „înghețate" și pentru a ajuta oasele fracturate să se regenereze. Folosirea lor pentru protecția față de cîmpurile electromagnetice dăunătoare s-a dovedit însă a avea cel mai mare impact potențial pentru salvarea vieții.

Cîteva elemente de bază

Folosirea magneților în scop terapeutic nu se rezumă doar la lipirea unui magnet de corp sau aplicarea unui plasture magnetic pe o zonă cu probleme. Puterea magnetului, polul care este lipit de piele și zona în care este aplicat sînt foarte importante. Dacă acești factori nu sînt calculați corect, folosirea magnetului poate face mai mult rău decît bine. De exemplu, în cadrul unui studiu s-a constatat că persoanele care își îndreptau capul înspre nordul unui cîmp magnetic resimțeau neliniște, confuzie, iar activitatea electrică de la nivelul creierului era inhibată. Cînd își îndreptau capul înspre estul aceluiași cîmp, subiecții studiului își recăpătau liniștea[15].

Din ce în ce mai multe companii promovează minunile terapiei magnetice, însă ceea ce le animă este mai degrabă spiritul comercial decît educația în acest domeniu. Din păcate, multe dintre articolele de terapie magnetică pe care le puteți cumpăra, cum ar fi brățările pentru coate, cele pentru încheietura mîinii sau glezne, brîurile și saltelele fie conțin magneți asamblați la întîmplare, fără a ține seama de polaritate, fie au magneți cu polul sud îndreptat către piele. Polul sud al unui magnet îi poate ajuta pe sportivi sau pe alte persoane să aibă o circulație mai bună, însă poate, de asemenea, să intensifice durerea, să răspîndească infecțiile sau să faciliteze dezvoltarea tumorilor. De aceea este importantă cunoașterea elementară a magneților, precum și folosirea corectă a acestora.

Un alt aspect problematic al folosirii magneților este faptul că formula care are succes o dată s-ar putea să nu mai funcționeze după ce magneții v-au schimbat cîmpul energetic. Însă puteți contracara acest aspect, dacă vă dați seama de existența lui. De exemplu, atunci cînd magnetul care v-a ajutat să vă simțiți mai bine începe să vă facă rău, îl puteți întoarce. Astfel, echilibrul va fi restabilit în mai puțin de un minut. Apoi puteți îndepărta magnetul. În cazul în care ați plasat din greșeală sudul magnetului, în loc de nord, pe o zonă afectată de durere – ceea ce vă va spori disconfortul –, întoarceți magnetul.

Cum putem testa polaritatea unui magnet

Magneţii etichetaţi în prealabil cu „nord" sau „sud" pot fi înşelători, deoarece există două sisteme contradictorii de etichetare. Unul dintre ele, folosit îndeosebi în navigaţie şi industrie, etichetează cu „nord" partea care se îndreaptă către nord atunci cînd magnetul este folosit ca busolă. Însă, deoarece *contrariile* se atrag, partea *sudică* a magnetului este în realitate cea care indică nordul magnetic al Pămîntului. Astfel, în navigaţie, polul sud al unui magnet este considerat nord deoarece indică nordul. Fizicienii, pe de altă parte, numesc pol sud partea magnetului care caută nordul, ceea ce este mai corect din punct de vedere tehnic. Acesta este şi principiul folosit în terapia cu magneţi, pe care îl împărtăşesc.

Calea cea mai uşoară de a afla polii unui magnet este să folosiţi o busolă. Acul busolei se va îndrepta către nordul magnetic al Pămîntului şi către polul nord al magnetului vostru. Puteţi folosi vopsea pe bază de ulei sau lac de unghii pentru a marca polul nord al magnetului.

Dacă nu aveţi o busolă, puteţi testa efectul magnetului asupra corpului dumneavoastră pentru a-i determina polii. Plasaţi magnetul deasupra urechii stîngi şi rugaţi pe cineva să vă facă un test energetic. Atunci cînd partea de nord a magnetului se află pe piele, pierdeţi energie. Magnetul nu vă va slăbi, însă va atrage energia de la extremităţi, deoarece polul nord contractă energia. Partea de sud a magnetului vă va întări, deoarece dispersează energia înspre extremităţi. Puteţi folosi apoi o busolă, pentru a verifica rezultatul testului.

Cum să sudaţi un braţ sau un picior fracturat

Determinaţi polii nord şi sud pentru trei magneţi rotunzi, în modul descris mai sus. Lipiţi polul nord al unui magnet pe piele, direct pe fractură. Lipiţi polul nord al altui magnet pe piele, sub fractură. Lipiţi polul sud al celui de-al treilea magnet mai sus de fractură cu 2-3 cm. Astfel, veţi crea un circuit închis de energie care va reduce durerea şi va ajuta la sudarea oaselor. Îndepărtaţi magneţii cîteva ore pe zi, pentru a-i permite corpului să se întoarcă la starea magnetică normală.

Magneţii pot fi folosiţi suplimentar, pe lîngă celelalte tehnici de ameliorare a durerii prezentate în capitolul anterior, aceleaşi principii aplicîndu-se şi în cazul energiilor electromagnetice din mediu.

Există şi *contraindicaţii* în terapia cu magneţi. Nu plasaţi niciodată un magnet deasupra unui defibrilator şi nici pe abdomen în timpul sarcinii! Partea sudică a unui magnet, care stimulează creşterea şi circulaţia, nu trebuie aşezată niciodată deasupra unei infecţii, inflamaţii sau tumori şi nici folosită de pacienţii care suferă de diabet!

Magneţii în controlul durerii

După prima zi a cursului meu în trei şedinţe, am fost abordată de un bărbat. Venise la curs pentru a învăţa cum să-şi trateze soţia, care suferea de durere la membrul-fantomă din dreptul piciorului amputat. Dorea să meargă acasă şi să poată face ceva pentru a-i alina durerea. Am încercat să-i explic o tehnică complexă, dar eficientă, însă el nu reuşea să înţeleagă şi intrase deja în panică. Atunci i-am dat un magnet mic, căruia îi marcasem polul nord cu ruj, şi i-am spus să lipească polul nord pe extremitatea piciorului amputat. A doua zi s-a întors şi a povestit tuturor cît de mult i-a alinat acel magnet soţiei lui durerea.

Primul lucru de care trebuie să se ţină cont înainte de a lipi un magnet de corp este puterea magnetului. Sugestia mea e să începeţi cu un magnet mic, care are un cîmp de forţă slab. Mai multă putere *nu* înseamnă neapărat un efect mai puternic atunci cînd lucrăm cu cîmpurile magnetice corectoare. Puteţi găsi magneţi slabi, cu diametrul de aproximativ jumătate de centimetru, în magazinele de scule, de electronice sau în cele naturiste. Aveţi însă grijă, pentru că în magazinele naturiste se vînd uneori magneţi mici destul de puternici. Este mai bine să întrebaţi, dacă nu sînteţi siguri. După ce vă familiarizaţi cu efectele magneţilor mai slabi, veţi putea experimenta cu magneţi de putere mai mare.

Un alt factor care trebuie luat în considerare se referă la partea magnetului care trebuie lipită de corp, cea sudică sau cea nordică. Fiecare celulă a corpului este o baterie în miniatură ; polul ei pozitiv este precum polul sud al unui magnet, iar polul ei negativ corespunde părţii nordice a magnetului. Atunci cînd vă treziţi dimineaţa dintr-un somn odihnitor, cei doi poli sînt în echilibru. Pe măsură ce deveniţi activi, generaţi mai multă energie pozitivă, iar celulele corpului devin asemenea polului sud al unui magnet.

Din moment ce nordul are încărcătură negativă, ataşarea polului nord al unui magnet pe piele poate seda acumularea de energie pozitivă în celule. Şi vă veţi calma. Polul nord are, de asemenea, o forţă mai mare de vindecare, deoarece are tendinţa de a ne reechilibra. Ne oferă o energie odihnitoare, regenerantă şi este asociat cu înlăturarea durerii, reducerea inflamaţiilor, a infecţiilor, cu scăderea tensiunii şi inhibarea dezvoltării tumorilor. Este folosit şi în tratarea luxaţiilor, a fracturilor, a artritei şi a durerilor de dinţi.

Polul sud al unui magnet stimulează creşterea. În sens bun sau rău, activează, stimulează şi sporeşte – fie că e vorba de circulaţia sangvină, fie de cancer. De aceea este dificil şi riscant să lucrezi cu polul sud al unui magnet. Nu ştii cu precizie ce poţi activa. Polul sud va stimula şi amplifica energii, va dispersa fluide şi spori fluxul sangvin. Datorită efectului său asupra producerii de insulină, *polul sud al unui magnet nu trebuie niciodată aplicat unei persoane care suferă de diabet.* În general, mă limitez la a lucra cu polul sud doar în cazul arsurilor, fracturilor, luxaţiilor şi cheagurilor de sînge sau pentru a crea un circuit închis cu polul nord (aşa cum am explicat în paragraful despre sudarea oaselor rupte). Mai folosesc polul sud timp de aproximativ 30 de secunde, pe o zonă în care a fost aplicat polul nord mai mult timp, pentru a

restabili echilibrul. Dacă experienţa dumneavoastră diferă – poate că aţi constatat că polul sud are un efect benefic timp de mai multe ore –, atunci ghidaţi-vă în funcţie de ea. E posibil ca polarităţile unei persoane să fie diferite sau să se inverseze din cînd în cînd, aşa că fiţi tot timpul atenţi.

Un al treilea factor demn de luat în considerare este locul în care trebuie plasat magnetul. Plasaţi polul nord al magnetului deasupra zonei dureroase, cu condiţia să nu fie o rană deschisă sau dacă nu există altă contraindicaţie. În acest caz, aşezaţi magnetul imediat sub zona dureroasă. Nu plasaţi polul sud al magnetului direct pe zona dureroasă. Puteţi să-l aplicaţi însă mai sus de aceasta. Astfel, veţi ajuta fluxul sangvin, digestia şi vă veţi simţi plin de energie. Pentru a crea un circuit închis care să ajute la regenerarea unui os fracturat, la vindecarea unei luxaţii sau la eliminarea unui cheag de sînge, polul nord se plasează pe zona afectată, polul sud mai sus, iar polul nord al unui al treilea magnet mai jos de zona afectată. Singura excepţie la regula de a nu plasa niciodată polul sud *pe* o zonă dureroasă este în cazul arsurilor. Aplicaţi mai întîi polul nord mai jos de arsură pentru a ameliora durerea şi a combate infecţia. Odată ce s-a format crusta, aplicarea polului sud pe arsură poate ajuta pielea să se vindece mai repede, dar dacă durerea se intensifică, întoarceţi magnetul pe partea cealaltă timp de cîteva secunde. Apoi îndepărtaţi-l sau mai încercaţi o dată.

Puteţi, de asemenea, să folosiţi o intercalare a polilor nord şi sud ai unui magnet. De exemplu, să spunem că vreţi să plasaţi polul sud deasupra stomacului pentru că aveţi indigestie. Dar aveţi şi dureri în acea zonă. Puteţi ţine polul nord deasupra stomacului pînă cînd durerea încetează, iar apoi întoarceţi magnetul astfel încît polul sud să trateze indigestia. În cazul unei dureri de cap, puteţi aşeza polul nord pe frunte pentru a seda congestia energetică, apoi, imediat ce simţiţi o ameliorare, folosiţi polul sud timp de 30 de secunde pentru a dispersa energia.

Folosiţi leucoplast medicinal pentru a ataşa magneţii pe piele. Nu se poate preciza cu exactitate cît timp trebuie ţinuţi magneţii lipiţi de corp, aşa că trebuie să vă folosiţi intuiţia. Puteţi îndepărta magnetul de îndată ce durerea se domoleşte, poate chiar într-un minut. Puteţi să îl purtaţi toată noaptea. Puteţi să îl menţineţi timp de cîteva minute, de mai multe ori pe zi, pentru a schimba cîmpul, în cazul unei dureri cronice. Cînd durerea încetează, îndepărtaţi magnetul. Dacă durerea revine, puneţi-l la loc. Ca regulă de bază, nu ţineţi niciodată polul nord al unui magnet ataşat de corp mai mult de 12 ore şi nici polul sud mai mult de o jumătate de oră.

Cum să calmaţi durerea artritică

Aşezaţi polul nord al unui magnet mic, slab, pe zona dureroasă şi veţi simţi o ameliorare. Dacă lipiţi, timp de şase pînă la opt ore, polul nord al unui magnet pe un punct de acupunctură sau neurolimfatic sensibil, se vor deschide meridianele asociate şi se vor vindeca sistemele pe care acestea le guvernează.

Folosirea magneţilor pentru a contracara cîmpurile electromagnetice

Cum ne putem da seama dacă o problemă de sănătate este cauzată sau agravată de un cîmp electromagnetic? Efectele acestor cîmpuri sînt adesea imperceptibile pînă în momentul apariţiei unor simptome evidente, cum ar fi o stare bruscă de iritabilitate, dureri, tulburări ale sistemului nervos, tumori sau leucemie. Multe persoane se confruntă însă cu consecinţe mai puţin severe, nefăcînd legătura între probleme şi o eventuală sursă electromagnetică. Mi-a fost dat să întîlnesc persoane care lucrau într-un birou şi a căror productivitate a scăzut dramatic după instalarea unor surse de lumină fluorescentă la locul de muncă şi, de asemenea, cunosc o studentă ale cărei note au scăzut drastic după ce a fost transferată la o şcoală care folosea acelaşi tip de iluminare. În acelaşi timp, am constatat îmbunătăţiri majore la copiii cu probleme de comportament în clasă, după ce profesorul a fost convins să-l lase pe elev să stea la fereastră şi să stingă lumina fluorescentă din dreptul căreia stătea.

Şi alte cîmpuri electromagnetice pot cauza dezorientare. Un client care avea cunoştinţe de yoga a interpretat senzaţia energiilor ce-i străpungeau coloana ca pe o experienţă kundalini, crezînd că trece printr-o iluminare spirituală. O adevărată experienţă kundalini la o persoană care nu este instruită adecvat, împreună cu un asalt extern de energie electromagnetică poate conduce la senzaţia de nebunie[16]. Clientul meu ajunsese la concluzia că nu este pregătit pentru această deschidere şi are nevoie de ajutor pentru a o opri. De fapt, el venise în contact cu energii electromagnetice noi în mediul său. I-am arătat cum să identifice cîmpurile care-l afectau şi cum să se protejeze de ele şi, astfel, şi-a rezolvat problema.

Dacă vă este somn tot timpul, vă pierdeţi concentrarea sau vă simţiţi letargic fără un motiv anume, acesta ar putea fi un indiciu că sînteţi afectat de cîmpuri electromagnetice exterioare, care v-ar putea canaliza energiile într-o direcţie homolaterală (pagina 221). Dacă energiile nu se intersectează sau dacă au tendinţa de a se întoarce la un tipar homolateral, există aproape întotdeauna unul din următoarele cinci motive: (1) sînteţi bolnav, (2) sînteţi într-o stare de stres extrem, (3) aveţi o reacţie alergică, (4) aveţi un dezechilibru hormonal sau (5) mediul înconjurător vă deregleazä energiile. Pentru a identifica motivul corect, e suficient să vă puneţi întrebările corespunzătoare. Puteţi, de asemenea, să testaţi energetic mediul în care trăiţi, pentru a vedea dacă şi unde sînteţi asaltat de energii discordante. Identificaţi locurile în care vă simţiţi secat de energie sau incapabil de a gîndi clar. Testaţi-vă energetic în aceste locuri şi apoi departe de ele. Aveţi în vedere posibilele efecte produse de liniile de înaltă tensiune, transformatoare, antene de satelit, monitoare, prize, pături electrice, cuptoare cu microunde şi becuri fluorescente. Unele clădiri sau unele încăperi pot fi construite pe un depozit subteran mineral sau freatic ori într-un vortex de energie, ceea ce are efecte adverse asupra energiilor unei persoane.

În cazul în care aţi identificat acele zone din mediul dumneavoastră ce cauzează probleme electromagnetice, evitaţi-le pe cît puteţi. O tînără care avea un ciclu menstrual extrem de neregulat şi dureri menstruale acute s-a mutat într-o zonă împădurită, într-o cabană fără utilităţi. Odată expusă doar la lumină naturală şi în lipsa electricităţii, ciclul ei menstrual s-a reglat în mod spontan şi inexplicabil, iar durerile menstruale au încetat. Deşi cei mai mulţi dintre noi sînt obişnuiţi cu un stil de viaţă guvernat de tehnologie, putem folosi magneţii şi dispozitivele de împămîntare pentru a contracara numeroasele efecte adverse ale cîmpurilor electromagnetice.

Cum să trataţi crampele musculare

Există numeroase posibile cauze ale crampelor musculare, de la deficienţa de magneziu pînă la o întindere, însă problema poate fi abordată energetic, experimentînd cu un magnet lipit pe zona afectată. Ţineţi polul nord al unui magnet mic şi slab (pagina 281) pe zona afectată de crampe timp de cel mult două minute. Dacă crampele nu încep imediat să cedeze, încercaţi cu polul sud. În cazul crampelor, au loc două procese opuse. Unul este durerea, pe care o tratează polul nord al magnetului, celălalt implică circulaţia, pe care o tratează polul sud. S-ar putea să simţiţi nevoia de a folosi un pol, apoi pe celălalt, ceea ce permite senzaţiilor sau unui test energetic să vă furnizeze un biofeedback.

Începeţi cu locul în care dormiţi

Atunci cînd evaluaţi mediul în care trăiţi din punct de vedere al problemelor electromagnetice, trebuie în primul rînd să vă gîndiţi la pat, singurul loc în care vă petreceţi cel mai mult timp. Efectuaţi un test energetic pentru a vedea dacă sînteţi slăbit cînd staţi în pat. Problema poate fi chiar patul. Poate că aveţi nevoie de o saltea nouă. Însă, chiar dacă testul arată că sînteţi puternic, poate exista o problemă de cîmp electromagnetic în cameră. Dacă testul vă arată puternic imediat ce v-aţi aşezat în pat, dar vă dovediţi slăbit după ce aţi stat întins o oră, probabil că de vină este cîmpul electromagnetic. În acest caz, vă puteţi proteja prin împămîntarea patului. Rugaţi pe cineva priceput în domeniul electricităţii să înfăşoare sîrmă de cupru pe arcurile din saltea şi să le conecteze la un fir de împămîntare din sistemul electric din casă. Puteţi pune, de asemenea, o husă magnetică peste saltea. Din nou, testul energetic vă va arăta care este soluţia cea mai bună. Mulţi dintre fabricanţii de huse magnetice recomandă să dormiţi cu partea de nord în sus. Unora le face mai bine fie o combinaţie

de magneţi orientaţi spre nord şi sud, fie magneţi „concentrici", care au poli pe fiecare parte. Cîmpurile nord şi sud se anulează reciproc, astfel încît polaritatea propriului dumneavoastră cîmp nu este afectată, totuşi husa vă va proteja prin crearea unui scut electromagnetic. Din nou, combinaţia cea mai benefică nu diferă doar de la o persoană la alta, ci se poate schimba de la o zi la alta. Unii oameni pot avea o reacţie adversă la orice husă magnetică. Folosiţi testul energetic ori de cîte ori este nevoie atunci cînd efectuaţi intervenţii puternice asupra cîmpului dumneavoastră energetic.

Rotirea unui magnet deasupra corpului

Oamenii diferă prin cantitatea de energie absorbită din mediu. Puteţi face un test energetic pentru a determina dacă atrageţi atît de multă energie încît vă cauzaţi probleme. Aveţi nevoie de un magnet mic, rotund, legat pe o aţă simplă sau dentară. Magneţii pe care îi folosesc eu în acest scop au aproximativ 2,5 cm în diametru, au o gaură în mijloc şi se găsesc la Radio Shack. Pentru a efectua testul:

1. rugaţi un prieten să vă testeze energetic meridianul splinei (pagina 61). Observaţi-i puterea sau slăbiciunea, dar nu corectaţi nimic deocamdată;
2. rugaţi-vă prietenul să ţină aţa la o distanţă de 4-5 cm deasupra magnetului, între degetul mare şi arătătorul unei mîini, şi să răsucească magnetul frecînd cele două degete;
3. rotind magnetul în sensul acelor de ceasornic, rugaţi-vă prietenul să apropie magnetul de pieptul dumneavoastră, începînd de la o lungime de braţ distanţă. Apoi testaţi din nou energetic;
4. apoi, cu magnetul rotindu-se în sens invers acelor de ceasornic, rugaţi-vă prietenul să-l îndepărteze de lîngă pieptul dumneavoastră pînă la cel puţin o lungime de braţ distanţă. Testaţi energetic încă o dată.

Ca şi în cazul echilibrări chakrelor (pagina 165), mişcarea în sens invers acelor de ceasornic trage energia în afară, iar cea în sensul acelor de ceasornic o atrage înăuntru. Dacă meridianul a devenit mai puternic atunci cînd magnetul se mişca în sensul acelor de ceasornic şi înspre dumneavoastră (atrăgînd energia înăuntrul corpului), atunci corpul dorea să atragă mai multă energie înăuntru şi probabil că nu suferiţi din cauză că aţi atras energii în exces din mediu. Dacă meridianul a devenit mai puternic atunci cînd magnetul se rotea în sensul opus acelor de ceasornic şi se îndepărta de dumneavoastră (trăgînd energia în afară), atunci corpul are nevoie să elimine energie şi s-ar putea să suferiţi din cauza unui exces de energii electromagnetice.

Pentru a îndepărta energiile în exces, folosiţi acelaşi magnet, rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic în timp ce dumneavoastră sau prietenul care vă ajută îl îndepărtează de corp. Ţinîndu-l la distanţă, lăsaţi magnetul să se rotească înapoi, în sensul acelor de ceasornic. Nu există o regulă care să vă spună de unde trebuie să eliminaţi energiile în exces, dacă testul energetic indică acest lucru, dar vă sugerez să

îndepărtaţi energiile în acest mod din toate cele şapte chakre (figura 30). Scoateţi energia din fiecare chakră, îndepărtînd magnetul şi rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic. Efectuaţi una sau două astfel de pase la fiecare chakră. Apoi folosiţi-vă intuiţia sau faceţi o testare energetică pentru a determina dacă există alte părţi ale corpului care au energii în exces şi folosiţi magnetul pentru a le scoate afară. Cele mai probabile zone sînt mîinile şi picioarele. Acesta este un mod simplu, dar eficient de a elimina energiile toxice din corp şi majoritatea oamenilor îi simt efectele.

Lipirea magneţilor de corp pentru a ne proteja de cîmpurile electromagnetice

Vă puteţi lipi magneţi de corp nu doar pentru a ameliora durerea şi pentru a vă vindeca, ci şi pentru a construi un cîmp care să creeze o graniţă magnetică ce va ţine alte energii în afară. Folosiţi magneţi mici, slabi, de cel mult 0,6 cm în diametru. Va trebui să experimentaţi pentru a stabili unde să plasaţi magneţii, ce poli şi ce putere să folosiţi, însă puteţi începe cu patru magneţi aşezaţi după cum urmează:

1. ataşaţi cîte un magnet mic în punctul moale de sub degetul arătător al fiecărei mîini, cu polul nord pe piele;
2. ataşaţi magneţi în punctele *Izvorului vieţii* de la fiecare picior (figura 24, pagina 115), tot cu polul nord pe piele;
3. magneţii vă vor schimba energiile peste noapte. Dacă simţiţi vreun disconfort în timpul nopţii, îndepărtaţi-i.

Majoritatea oamenilor nu au nevoie de magneţi care să-i protejeze în timpul somnului, dar dacă sînteţi grav afectat de cîmpurile electromagnetice în fiecare noapte, atunci această strategie simplă v-ar putea salva viaţa. Dacă vă treziţi cu dureri inexplicabile sau cu o stare de confuzie, trebuie să aveţi în vedere posibila influenţă a cîmpurilor electromagnetice, iar metodele recomandate aici nu vă vor face rău. Va trebui doar să experimentaţi pentru a găsi combinaţia adecvată mediului dumneavoastră şi fiecărei seri în parte, cel puţin pînă veţi înţelege ce anume vă afectează. Astfel, veţi învăţa foarte multe despre propriile dumneavoastră energii şi despre cele care vă înconjoară. Deseori va fi necesar să folosiţi o intercalare a polilor nord şi sud ai magneţilor, cum am descris anterior. Polul sud plasat pe piele vă va stimula muşchii, tendoanele şi circulaţia, însă stimularea excesivă v-ar putea provoca insomnii, agrava inflamaţiile sau accelera dezvoltarea microorganismelor. Polul nord, pe de altă parte, va limita creşterile anormale şi infecţiile şi va reduce durerea şi sensibilitatea.

Cele mai mari cantităţi de energie sînt, în general, absorbite prin mîini şi picioare; de aceea, aceste zone au nevoie de mai multă protecţie. Dacă magneţii vă oferă doar o ameliorare parţială, puteţi adăuga magneţi pe partea dorsală a încheieturii mîinilor, deasupra şi sub coate, şi/sau în spatele genunchilor. Experimentaţi şi urmaţi-vă instinctul. Dacă simţiţi cum energiile invazive vă pătrund prin coloană în fiecare noapte şi vă provoacă dureri, atunci lipiţi un magnet mic cu polul nord pe piele, la baza coloanei. Întoarceţi-l la primul semn de disconfort, deoarece propriile dumneavoastră polarităţi s-ar putea inversa. Îndepărtaţi-l dimineaţa. Am avut clienţi care se trezeau frecvent dimineaţa cu dureri de cap şi care mi-au spus că durerile au încetat după ce şi-au ataşat magneţi mici pe obraji sau la limita dintre ceafă şi cap. O altă variaţie este să aşezaţi polul nord al unui magnet pe o parte a mîinii, piciorului, încheieturii mîinii sau gleznei şi polul sud pe partea cealaltă. Brăţările magnetice pentru mîini, coate şi genunchi se găsesc în comerţ şi pot construi un cîmp protector mai echilibrat în jurul dumneavoastră.

Direcţia în care lucraţi şi dormiţi

Direcţia în care vă este orientat corpul vă poate afecta energiile? Un arhitect a venit să mă consulte deoarece avea dificultăţi de concentrare. Îşi iubea profesia şi nu mai avusese probleme de productivitate pînă atunci, însă de fiecare dată cînd se aşeza la masa de lucru i se făcea rău şi îşi pierdea energia, nemaifiind capabil să lucreze. Mi-a mai spus că atunci cînd era la birou se simţea de parcă îl pîndea o răceală, dar cînd pleca de la muncă se simţea din nou bine.

Acesta a fost indiciul care m-a făcut să suspectez clădirea în care lucra ca fiind toxică, aşa că am programat o întîlnire acolo. I-am urmărit cu atenţie energiile cînd am intrat în clădire. Aura i s-a menţinut puternică, meridianele îi curgeau bine în continuare, iar energiile nu i-au intrat într-un tipar homolateral. Nu mă aşteptam la asta şi am fos nevoită să trag concluzia că nu clădirea era de vină. Apoi am văzut cum, atunci cînd s-a întors către planşa de desen, cîmpul aurei i-a pălit brusc, meridianele au încetinit, iar energiile au încetat să mai circule dintr-o parte în alta a corpului. Era într-o ceaţă de energii dereglate. Pentru a-i demonstra ceea ce vedeam, l-am testat energetic în timp ce stătea orientat în mai multe direcţii. Era puternic în toate direcţiile, cu excepţia uneia dintre ele, chiar direcţia în care era aşezat scaunul de la planşă. Cînd stătea în această direcţie, îşi pierdea puterea la testul energetic, ceea ce venea în sprijinul observaţiilor mele. Nici el, nici colegii lui, martori la această demonstraţie stranie, nu înţelegeau ce se petrece. Eu, în schimb, aveam o teorie despre ceea ce se întîmpla.

Cercetătoarea canadiană Frances Nixon a investigat relaţia dintre axa energetică a corpului şi axa energetică a Pămîntului[17]. A ajuns la concluzia că, datorită diferenţei majore dintre interiorul pîntecelui şi mediul exterior, corpul îşi fixează un cîmp magnetizat, un „vivaxis", care funcţionează ca o forţă de legătură între pîntece şi mediul exterior. Şocul intrării în noul cîmp electromagnetic determină corpul să-şi formeze acest cîmp protector de energie, creînd astfel o interdependenţă care aliniază electromagnetic direcţia fizică a copilului din momentul naşterii în funcţie de energia planetelor. Această interdependenţă protejează copilul şi, conform teoriei, îl orientează în primele trei luni de viaţă. Mai mult decît atît, direcţia în care ne-am născut şi din care am primit primul şoc al energiilor electromagnetice din mediu se pare că determină direcţia fizică în care am putea fi vulnerabili pe tot parcursul vieţii.

Oricare ar fi originea vivaxis-ului, ştiu că unii oameni sînt mai slabi atunci cînd sînt îndreptaţi către o anume direcţie. Atunci cînd arhitectul stătea cu faţa la planşa de lucru, cîteva dintre meridianele lui, care erau puternice în orice altă direcţie, deveneau slabe. L-am pus să stea în picioare, orientat în acea direcţie, şi i-am întărit fiecare meridian, folosind tehnica pe care urmează să o învăţaţi şi dumneavoastră pentru a vă demagnetiza cîmpul vivaxis. I-am mai sugerat ca, pentru a-şi stabiliza schimbarea în cîmpul vivaxis, să-şi toarne o cutie mică de bicarbonat de sodiu în apa de baie, în fiecare zi. Prima lui reacţie a fost să-şi mute biroul în altă direcţie, însă demagnetizarea cîmpului său vivaxis era soluţia optimă. L-am rugat să mute biroul la loc în poziţia iniţială după acel prim tratament. Ezita să facă acest lucru, însă m-a ascultat şi a constatat că nu mai simţea efectele adverse.

Tehnica vivaxis îmi aminteşte de necesitatea de a curăţa un casetofon după o perioadă de folosire, din cauză că e prea magnetizat. Cred că această tehnică este necesară deoarece sîntem expuşi la nenumărate cîmpuri magnetice artificiale. În cazul în care cîmpul vivaxis vă afectează în mod negativ sănătatea sau procesul de vindecare – şi vă voi arăta un test care să vă indice dacă aceasta e situaţia –, aveţi la dispoziţie un exerciţiu destul de simplu pentru demagnetizarea cîmpului, care se poate dovedi extrem de benefic.

O tînără care avea trei copii mici a venit la mine pentru că se simţea în permanenţă epuizată. Sfatul cel mai indicat ar fi fost să angajeze o dădacă, însă nu-şi permitea acest lucru, aşa că am învăţat-o cîteva tehnici care să o ajute să-şi menţină vigoarea şi să-i reducă stresul. La a doua şedinţă, mi-a spus că exerciţiile aveau efect un timp, dar observase că, de cîte ori se apuca de gătit, se simţea din nou epuizată.

M-am întrebat dacă nu cumva vulnerabilitatea ei avea legătură cu cîmpul vivaxis. Aşa că am vizitat-o acasă. Avea o bucătărie dreptunghiulară. Aragazul, chiuveta, frigiderul şi locul unde prepara mîncarea erau în acelaşi front de lucru, de-a lungul unui perete, astfel că ea stătea tot timpul în aceeaşi direcţie cînd pregătea masa. În mod sigur, aceasta era direcţia în care era vulnerabilă. După un tratament de demagnetizare a cîmpului, urmat de băi cu bicarbonat de sodiu timp de o săptămînă, nu a mai avut această problemă în bucătărie.

Demagnetizarea cîmpului vivaxis

Cînd lucraţi cu cîmpul vivaxis, puteţi efectua un test energetic pentru a vedea dacă o anumită direcţie vă slăbeşte sau dereglează energia. Dacă identificaţi o astfel de direcţie, cea mai simplă soluţie este să vă asiguraţi că nu petreceţi excesiv de mult timp orientat în acea direcţie. Puteţi schimba locul biroului, aranjamentul locului în care lucraţi sau direcţia în care aveţi capul cînd dormiţi. Sfatul de a dormi cu capul înspre nord, pe care mulţi îl primesc de la „experţi" energoterapeuţi, poate fi un dezastru dacă nordul este chiar direcţia vulnerabilităţii voastre. Pe lîngă conştientizarea efectelor direcţiei în care staţi, în cazul în care testul energetic arată o vulnerabilitate în cîmpul vivaxis, îl puteţi demagnetiza prin cîţiva paşi simpli. Pentru a depista o eventuală problemă magnetică în cîmpul vivaxis puteţi efectua următorul test (timp : un minut sau două) :

1. masaţi punctele K-27 (pagina 73) şi efectuaţi un exerciţiu transversal viguros (pagina 78) pentru a vă asigura că meridianele nu curg în sens invers ;
2. cu picioarele alăturate, rugaţi un prieten să vă facă un test indicator general (paginile 74-75). Cu picioarele în aceeaşi poziţie, întoarceţi-vă la 20 de grade (a optsprezecea parte dintr-un cerc complet). Testaţi din nou. Mai întoarceţi-vă cu încă 20 de grade. Testaţi. Continuaţi în acelaşi fel pînă completaţi cercul ; astfel veţi face testul de 18 ori. Dacă vă pierdeţi puterea într-una dintre direcţii, aceea este direcţia vulnerabilităţii cîmpului vivaxis. Iată care sînt posibilităţile :
   a) dacă testul vă arată slab în toate direcţiile, atunci aveţi o problemă energetică pe care trebuie să o corectaţi înainte de a vă testa cîmpul vivaxis. Revigoraţi-vă cîmpurile de forţă cu exerciţiile energetice zilnice din capitolul 3 şi întăriţi-vă cîmpul aurei cu împletitura celtică (paginile 179-181). Repetaţi testul ;
   b) dacă testul vă arată slab într-o direcţie, dar puternic în toate celelalte şaptesprezece, atunci aţi identificat direcţia în care sînteţi vulnerabil. Nu mi s-a întîmplat niciodată să văd o persoană care să fie slabă în mai mult de o direcţie, decît atunci cînd este slabă în toate direcţiile, precum am descris înainte. S-ar putea totuşi să fiţi uşor mai slab în direcţia opusă vulnerabilităţii vivaxis-ului ;
   c) dacă sînteţi puternic în toate cele optsprezece direcţii, atunci cîmpul vivaxis nu este excesiv magnetizat.

Întocmai cum puteţi folosi magneţii pentru a vă proteja de cîmpuri electromagnetice invazive, îi puteţi folosi şi pentru a vă întări cîmpul protector care vă înconjoară corpul. Pe lîngă fortificarea aurei prin scanare, înfoiere, masare şi împletire (paginile 173-176), vă mai puteţi spori rezistenţa dacă luaţi un magnet rotund, legat de o aţă, şi îl rotiţi deasupra capetelor meridianelor. În cazul în care aţi identificat direcţia vulnerabilităţii cîmpului vivaxis, o puteţi corecta în următorii paşi (timp : aproximativ două minute) :

1. staţi în picioare sau întins în direcţia slabă ;
2. rotiţi magnetul deasupra punctului unde începe şi se termină fiecare dintre cele 14 meridiane (vezi figura 46), la aproximativ 2,5 cm deasupra meridianului. Aceste puncte sînt localizate la capetele fiecărui deget de la mîini şi de la picioare, în exteriorul fiecărui sfîrc, la o lăţime de palmă deasupra şi în lateralul fiecărui sîn, în dreptul tîmplelor, la baza pometţilor, lîngă nări, sub ochi şi între sprîncene ;
3. ţineţi aţa între degetul mare şi arătător la o distanţă de aproximativ 5 cm de magnet. Mişcaţi degetele în aşa fel încît magnetul să se rotească într-o direcţie pînă se opreşte. Apoi rotiţi-l în cealaltă direcţie. Rotiţi magnetul în fiecare direcţie de cîte cinci ori ;
4. această procedură vă va demagnetiza cîmpul vivaxis. Repetaţi testul pentru a verifica ;
5. puteţi stabiliza apoi schimbările adăugînd 225 de grame de bicarbonat în apa de baie în fiecare zi, timp de o săptămînă.

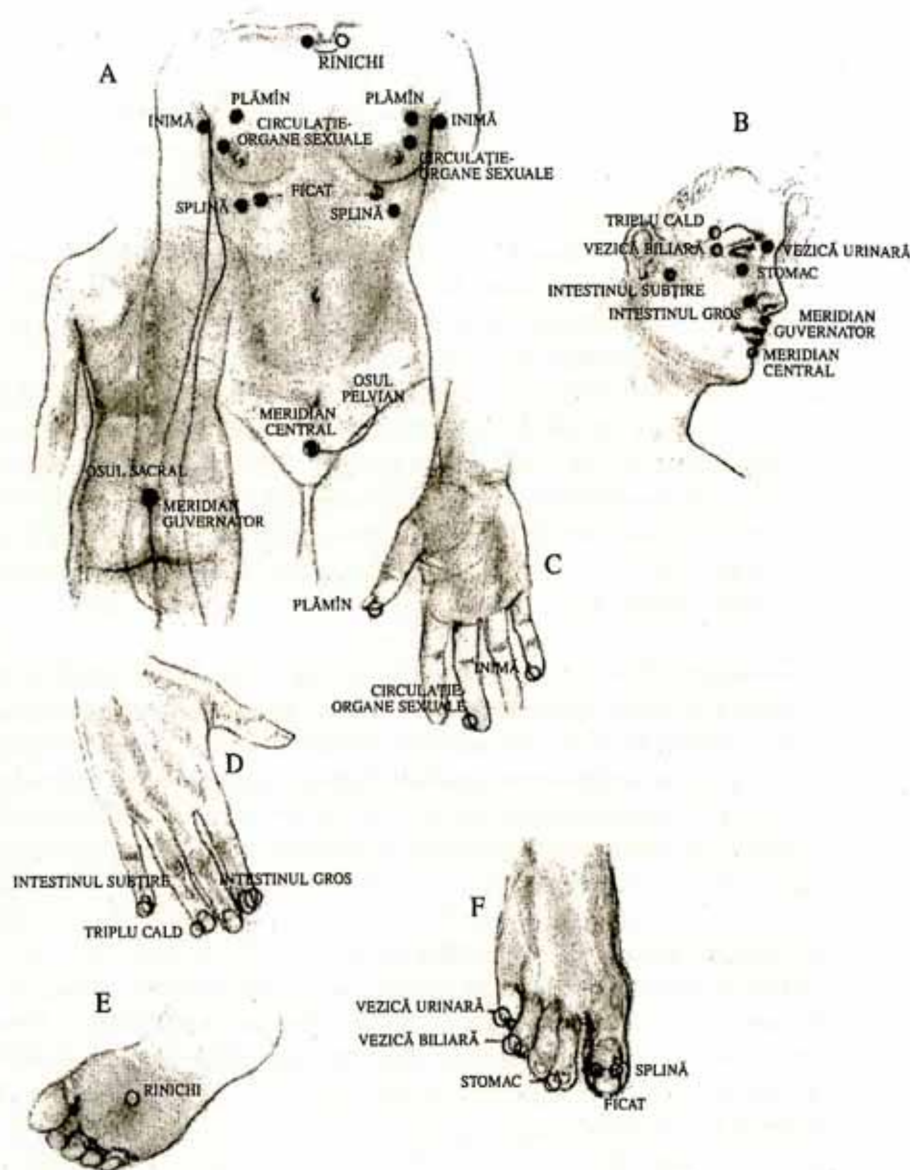


Figura 46.
Punctele de început și de sfîrșit ale meridianelor

(Punctele se află pe ambele părți ale corpului, cu excepția meridianului guvernator și a celui central.)

Tratarea apei potabile

În cadrul unor experimente de laborator strict controlate, Bernard Grad a rugat niște vindecători să trateze, cu ajutorul mîinilor așezate deasupra, niște vase cu apă care urmau a fi folosite pentru germinarea unor semințe de orz. Jumătate din cantitatea de apă a fost tratată, iar cealaltă jumătate nu. Semințele au fost puse în apă de tehnicienii laboratorului care nu știau ce vase fuseseră tratate. Semințele puse în apa tratată de către vindecători au încolțit în număr mai mare, iar plantele au ajuns mai înalte și au avut un conținut mai ridicat de clorofilă. Pe lîngă asta, Grad a constatat că și apa tratată cu un magnet obișnuit accelerează rata de creștere a plantelor[18].

Tratarea apei pe care o beți cu ajutorul polului nord al unui magnet se pare că îi schimbă structura moleculară și este asociată cu o varietate de beneficii. Printre acestea se numără faptul că previne depunerea colesterolului pe suprafața interioară a vaselor de sînge, îmbunătățește digestia, precum și alimentarea cu sînge și nutriția organelor, inclusiv a inimii. Sînt convinsă că acest tratament poate fi benefic pentru sănătate, pe lîngă protecția pe care o oferă împotriva cîmpurilor electromagnetice din mediu.

O modalitate de a magnetiza apa de băut este să așezați un vas din sticlă pe un magnet mare cu polul nord în sus. Țineți-o astfel între 10 minute și 24 de ore. Am mai constatat că o rețetă rapidă de revigorare dimineața este să rezemați polul nord al unui magnet de un pahar de apă și polul sud al altui magnet pe cealaltă parte, timp de cinci minute, înainte de a bea.

O atitudine favorabilă experimentării

Adesea, învățăm ceva *cu adevărat* abia după ce avem o experiență personală legată de acel lucru. Deși lucrez cu magneți și predau folosirea lor de mai bine de douăzeci de ani, nu am simțit nevoia de a-i folosi personal, cu excepția cîte unui magnet lipit de fiecare parte a taliei atunci cînd călătoream prin mai multe fusuri orare (vezi pagina 127) sau rotirea unui magnet deasupra capetelor meridianelor ori de cîte ori mă simțeam „închisă" de prea multe energii. Cu toate astea, acum cîțiva ani, am avut probleme serioase cu sistemul nervos și singurul tratament care m-a ajutat a fost folosirea magneților.

Mă simțeam bine, avînd în vedere că lăsasem energiile a 10 000 de clienți să se filtreze prin corpul meu. Deoarece energiile circulă cu ușurință prin mine, am crezut mereu că le puteam prelua pe ale altora fără a suporta consecințele ; ceea ce a fost valabil ani de zile, pentru că știam cum să scot aceste energii din mine. Odată cu trecerea timpului însă, această „deschidere" și-a lăsat amprenta asupra cîmpului meu energetic. Era de parcă mi-aș fi antrenat în mod greșit sistemul nervos să fie tot timpul dispus să primească energiile din jurul meu. Asta mi-a fost de ajutor în munca mea, pentru că am reușit să creez legături empatice puternice cu clienții, ceea ce

mi-a permis să le înţeleg problemele lăuntrice, dar a început să mă şi afecteze în acelaşi timp. Corpul meu nu mai ştia cum să *nu* fie un canal deschis. Cînd mergeam seara la culcare, eram bombardată de energii electromagnetice care pe cei mai mulţi oameni nu-i deranjează. Mă trezeam în timpul nopţii cu dureri ascuţite de-a lungul meridianelor, cîteodată în articulaţii sau chiar în ochi. Presiunea exercitată asupra organismului meu era atît de intensă, încît vertebrele mi se deplasau simţitor după stresul unei aşa-zise nopţi de odihnă. Am cumpărat trei saltele dintre cele mai bune într-o perioadă de doi ani. Nu mi-au fost de ajutor. Cu greu mi-am dat seama că devenisem incapabilă să contracarez asaltul electromagnetic atunci cînd mă aflam într-o stare alterată, adică atunci cînd lucram cu clienţii sau cînd dormeam.

M-am speriat, deoarece nu am reuşit să găsesc un remediu printre exerciţiile pe care le practicam. Am consultat mai mulţi medici, precum şi alţi specialişti din domeniul sănătăţii, atît convenţionale, cît şi alternative, fără nici un rezultat. Un IRM a scos la iveală tipare neurologice aberante, care se asemănau cu vechea mea scleroză multiplă, însă nu se putea găsi un remediu. În cele din urmă, totul depindea de mine. Am folosit tot ce ştiam pentru a mă trata, dar era mai greu decît îmi imaginasem. Noaptea eram mai degrabă asaltată în loc să mă refac şi începusem să resimt simptomele clienţilor mei. Toate măsurile preventive excelente pe care le cunoşteam nu mai funcţionau. Propriul meu cîmp electromagnetic fusese distrus şi de aceea nu mă mai puteam proteja.

Cheia recuperării mele a constat în folosirea magneţilor, aşa cum am descris-o în acest capitol. Dar nu m-am putut baza pe înţelegerea mea anterioară asupra folosirii lor. Nu am găsit nici o carte care să descrie exact construirea unui scut magnetic protector în interiorul aurei. Plasturii magnetici, chiar şi cei produşi de cele mai bune companii, mi-au înrăutăţit situaţia. Am fost nevoită să experimentez în fiecare seară, învăţînd astfel pe propriul meu corp. Încă mai învăţ despre folosirea magneţilor şi despre energia electromagnetică naturală şi artificială provenită din pămînt şi din atmosferă. Principiile de bază şi instrucţiunile oferite aici vin din propria-mi experienţă şi sînt dobîndite după multă strădiunţă, dar sînt departe de a fi complete. Cred cu tărie că magneţii folosiţi adecvat pot constitui o unealtă deosebit de valoroasă în medicina energetică, de aceea sînt convinsă că o minte deschisă şi o atitudine favorabilă experimentării trebuie încurajate.

Din momentul în care mi-am diagnosticat corect problema, folosirea magneţilor mici, precum şi a împletiturii celtice şi echilibrarea cîmpului meu vivaxis mi-au fost de mare ajutor. În special atunci cînd lucraţi frecvent cu corpul altor persoane sau dacă asta vă e profesia, sper că sînteţi conştient de necesitatea de a vă reface energiile în timpul somnului. Dacă nu vă simţiţi plin de energie şi revigorat cînd vă treziţi dimineaţa, întrebaţi-vă de ce. Gîndiţi-vă că aţi putea fi afectat de cîmpurile electromagnetice. Verificaţi-vă cîmpul aurei, împletitura celtică şi cîmpul vivaxis pentru a vă asigura că sînt în bună stare, menţineţi-vă „închişi" şi efectuaţi-vă stimulările triple în mod regulat.

Capitolul 12

Reglarea cîmpului primar pentru sănătate şi performanţe optime

Toate organismele sînt reglate nu doar de energie şi factori materiali, ci şi de cîmpuri organizatoare invizibile.

Barbara Ann Brennan, *Hands of Light*

Sistemele energetice explorate pînă acum constituie opt căi către o sănătate mai bună. La baza fiecăruia dintre ele se află un cîmp organizator care vă reglează energiile, fiziologia şi, în mare măsură, comportamentul. Acest capitol vă va arăta cum să vă concentraţi eforturile pentru a alege calea energetică cea mai scurtă şi cum să vă reglaţi direct acest cîmp. Denumirea pe care i-o dau cîmpului organizator este aceea de cîmp primar, deoarece menţine obiceiurile primare corpului, ale minţii şi ale energiei.

Cîmpul primar este o forţă a naturii la fel de reală ca şi gravitaţia sau cîmpurile electromagnetice. Cîmpul primar înconjoară şi se infiltrează în orice organism viu – corp, organ sau celulă. Este o „zonă de influenţă" care conţine informaţii, organizează energia şi dă formă organismelor vii. Cîmpul primar este o energie deosebit de stabilă. Este culoarea sau mulajul ce dă formă celorlalte sisteme energetice şi, în cele din urmă, dezvoltării biologice. Ca şi valorile oceanului care se izbesc de ţărm, energiile meridianelor, ale chakrelor şi ale altor sisteme mai fluide au un impact mai redus asupra cîmpului primar decît are acesta asupra lor. Dar, cu timpul, oceanul reuşeşte să-şi lase amprenta asupra ţărmului; cîmpurile primare evoluează în urma impactului energiilor pe care le modelează. În acest capitol veţi învăţa modalităţi de accelerare a evoluţiei acestora, în favoarea sănătăţii şi bunăstării dumneavoastră.

Anumite tehnici energetice vă pot seta cîmpul primar asemenea unui termostat. Să presupunem, de exemplu, că aveţi tensiunea mare. Ce-ar fi dacă v-aţi putea modifica cîmpul primar care vă menţine tensiunea ridicată? Atunci cînd cîmpul primar se modifică, el provoacă schimbări de comportament, de atitudine şi chiar de stări fiziologice.

„Cîmpuri" care vă menţin sănătatea sau vă întreţin suferinţa

Încă din anii '20, cîţiva biologi au folosit termenul de *cîmpuri morfogenetice* pentru a descrie cîmpurile care dau formă sistemelor biologice, iar conceptul a fost recent extins, clarificat şi popularizat sub termenul de „cîmpuri morfice" de către biologul Rupert Sheldrake[1].

Premisa e simplă : forma urmează cîmpul. Structurile biologice se modelează în funcţie de cîmpuri formatoare invizibile. Ghinda conţine tiparul stejarului nu doar în gene, ci *şi* în cîmpul său morfic. Dar, v-aţi putea întreba, genele nu conţin deja toate codurile necesare pentru a da viaţă copacului? De ce mai este nevoie de încă un concept? Deoarece genele conţin părţile, şi nu întregul. Nu s-a descoperit nici o genă care să asambleze toate părţile într-un întreg. Nu s-a descoperit nici un cod ADN care să facă ghinda să se transforme în stejar, mormolocul în broască sau oul în struţ. Nimeni nu poate explica modul în care genele aşază capul unei termite la capătul potrivit al trupului sau felul în care determină coloniile de termite să lucreze împreună la construirea unui muşuroi înalt de zece metri. După cum observă Drakes, „proprietăţile imprimate [genelor] merg mult mai departe decît rolurile lor chimice cunoscute"[2]. Aceşti biologi au ajuns la concluzia că embrionul conţine un cîmp informaţional care îi ghidează dezvoltarea în forma adultă şi îi guvernează comportamentul instinctiv. Ei cred că aceste cîmpuri generatoare de formă sînt parte integrantă a dezvoltării biologice, întocmai ca şi genele.

Harold Burr, specialist în neuroanatomie la Yale în anii '40, a furnizat unele dintre cele mai timpurii dovezi empirice ale existenţei unui cîmp de energie care înconjoară corpul. Folosind un voltmetru convenţional, el a măsurat cîmpul electric din jurul unui lăstar. Acesta se asemăna îndeaproape cu cîmpul existent în jurul unei plante adulte. În mod similar, cîmpul energetic din jurul unui pui de salamandră avea forma apropiată de cel al unei salamandre adulte. Pe măsură ce Burr a înregistrat progresiv primele stadii de dezvoltare ale salamandrei, a fost uimit să descopere că axa electrică aliniată ulterior cu creierul şi coloana vertebrală la adulţi este prezentă în oul nefecundat[3].

Într-un alt experiment pe salamandre, ţesuturile primitive, nespecializate, recoltate dintr-un membru anterior amputat, după ce au fost transplantate lîngă coadă, au crescut sub formă de coadă ; transplantate lîngă un membru posterior, au crescut sub forma unui membru posterior. Examinînd aceste descoperiri, chirurgul ortoped nominalizat pentru premiul Nobel, Robert Becker, a conchis : „Era evident că mesagerii chimici nu puteau fi în stare să transmită o astfel de complexitate organizaţională... Trebuia să existe altceva – ceva similar cîmpului morfogenetic – care să conţină întregul plan organizaţional"[4].

Nu e de mirare că acest concept este controversat, însă faptul explică unele mecanisme neelucidate de moştenire genetică, iar implicaţiile sale sînt deosebit de

semnificative. Dacă am putea transforma un cîmp organizator profund ce funcţionează în detrimentul sănătăţii noastre, atunci impactul şi beneficiile ar fi extraordinare.

Distingerea aurei de cîmpul primar

Ani la rînd am perceput, în interiorul numeroaselor straturi ale aurei, existenţa unei alte energii care înconjoară corpul, dar mi-a luat foarte mult timp să fiu sigură de acest lucru. Această a doua energie nu prezenta o prea mare mobilitate, cu excepţia unui ritm constant, fără fluctuaţii şi, practic, fără culoare. Alături de culorile vii şi vibrante ale aurei, acest al doilea cîmp era adesea dificil de distins.

Mi-am dat seama însă că, atunci cînd lucram cu meridianul triplu cald, acest cîmp era vizibil afectat. Deoarece triplul cald controlează obiceiurile primare ale corpului, am început să numesc acest cîmp mai puţin evident „cîmpul primar". Schimbările la nivelul lui păreau să fie corelate cu schimbările tiparelor fiziologice. Apoi, în 1991, la o conferinţă la Praga, l-am ascultat pe Sheldrake prezentîndu-şi teoria cîmpului morfic. Bingo !

Cîmpurile primare par a fi un sistem de energie dintr-un ordin diferit de cel al meridianelor, chakrelor, materiei energetice, aurei, împletiturii celtice, triplului cald sau al fluxurilor misterioase. Toate acestea fluctuează în funcţie de starea de spirit, sănătate şi circumstanţe. Cîmpul primar însă, ca şi ritmul primar, este mai constant şi mai profund. Eu bănuiesc că ritmul primar nu este un sistem separat de cîmpul primar, ci mai degrabă reverberaţia acestuia prin fiecare dintre celelalte sisteme de energie.

Uneori pot vedea cîmpul primar din jurul unei persoane. Cel mai adesea îl simt ; cîteodată îl gust. Pentru că înregistrez aceste cîmpuri cu ajutorul simţurilor, sînt convinsă că dezbaterea aprinsă pe tema cîmpurilor morfice purtată în literatura ştiinţifică va fi în cele din urmă cîştigată de biologi. Însă disputa va mai dura, deoarece cîmpurile morfice sînt, în general, prea subtile pentru a putea fi detectate de instrumentele de măsură standard, iar întregul concept care le defineşte pare prea metafizic în comparaţie cu ştiinţa convenţională. În realitate, acest concept nu este cu nimic mai metafizic decît gravitaţia ; cu toate acestea, este un alt cîmp pe care nu îl putem vedea direct şi pe care îl cunoaştem doar prin efectele sale. Am avut însă 300 de ani la dispoziţie pentru a ne obişnui cu ideea.

Cîmpurile primare par a interacţiona direct cu informaţiile din mediu. Ca şi alte energii subtile, par a fi non-locale – adică efectele lor nu se limitează neapărat la locaţia lor[6]. Numeroase studii au arătat că intenţia umană poate influenţa evenimente biologice de la distanţă. Este posibil ca şi cîmpurile care guvernează procesele fiziologice să fie modificate de gînduri. De exemplu, după ce au fost învăţaţi cum să folosească vizualizarea pentru a inhiba descompunerea globulelor roşii dintr-o eprubetă aflată într-o altă cameră, subiecţii unui experiment au ajuns la rezultate semnificative din punct de vedere statistic în eforturile lor de a încetini rata descompunerii celulare[7]. Într-un alt experiment, doi vindecători au folosit rugăciuni pentru a transmite iubire către doi subiecţi aflaţi la 200 de mile distanţă.

Subiecţii – comparaţi cu persoane din grupul de control cărora nu li s-au adresat rugăciuni – au manifestat modificări semnificative ale electromiogramei (EMG), corelate cu reducerea tensiunii şi o relaxare sporită[8]. Dintre cele 131 de studii care au investigat efectele rugăciunii asupra vindecării, publicate pînă în 1993, 77 au raportat rezultate semnificative din punct de vedere statistic[9].

Cum să calmaţi durerile de mîini, încheieturi sau coate

Mecanismul „axei celulare" (pagina 266) restabileşte echilibrul neurologic într-o zonă cu probleme. Sindromul de tunel carpian, articulaţiile rigide, durerile de braţe şi alte probleme de acest tip reacţionează adesea la mici ciupituri, deoarece axa celulară a fiecărui muşchi se resetează. Ciupiţi uşor partea interioară a braţului, în sus şi în jos, timp de aproximativ 20 de secunde. Cu cît ciupiţi mai uşor, cu atît mai bine. Astfel, veţi ameliora durerea. E bine chiar să efectuaţi un test energetic, altfel *nu vă va veni să credeţi*. Să presupunem că aţi stat în faţa calculatorului timp de o oră şi aţi tastat. Pentru a reseta axa celulară (timp – aproximativ un minut):

1. începeţi cu un test indicator general (paginile 74-75);
2. dacă testul vă arată puternic, deschideţi şi închideţi palmele de cîteva ori şi testaţi din nou. Mişcările repetitive precum tastatul sau închiderea şi deschiderea palmelor ar putea împiedica energia să curgă prin degete şi în afara lor;
3. dacă testul vă arată slab, resetaţi mecanismul axei celulare ciupindu-vă uşor braţul în sus şi în jos;
4. testaţi-vă din nou. Dacă sînteţi puternic acum, atunci ciupiturile au eliberat energia, deci au fost de ajutor.

Schimbarea unui cîmp primar

Cîmpul primar are menirea de a conserva ceea ce a creat evoluţia. Scopul lui este să vă împiedice să vă schimbaţi! Cîmpurile primare se opun întotdeauna inovaţiei. Dar corpul nostru a evoluat, adaptîndu-se la o lume care nu mai există, condiţiile de mediu sînt într-o schimbare permanentă şi extrem de rapidă, de aceea a devenit vital să învăţăm cum să schimbăm cîmpurile primare care ne ţin blocaţi în stări de adaptare care nu mai corespund realităţii. Un cîmp primar este de fapt o constelaţie alcătuită din numeroase cîmpuri care influenţează obiceiuri specifice ale corpului. Aţi lucrat cu cîmpul dumneavoastră primar. Capitolele 8 şi 9 au prezentat tehnici de schimbare a

unor tipare profunde ale sistemului imunitar şi ale altor procese legate de starea de boală. Puteţi să schimbaţi cîmpul primar pentru a activa orice modificare doriţi.

De asemenea, cîmpul primar vă poate ţine blocat. Unora le este foarte uşor să-i sfătuiască pe alţii să treacă peste durere, suferinţă sau răni; este un sfat bun. Însă am cunoscut mulţi oameni care au venit la mine pentru ajutor şi care se străduiau de multă vreme, fără succes, să-şi vindece rănile fizice sau emoţionale. Problema multora nu era că s-ar fi complăcut în autocompătimire, că doreau simpatie, că ar fi trăit în trecut, că ar fi relaţionat doar prin necazurile lor sau că le-ar fi lipsit curajul. Factorul invizibil, dar decisiv în multe dintre aceste cazuri este un cîmp primar aflat în afara conştiinţei şi, deci, în afara controlului. Voinţa şi intenţia umană sînt puternice, dar atunci cînd toate energiile se îndreaptă în direcţia opusă voinţei dumneavoastră, cel mai bine este să vă concentraţi voinţa pentru a schimba aceste energii.

Anumite glande şi sisteme de energie, cum ar fi hipotalamusul, meridianul splinei, triplul cald şi matricea energetică se pare că au o influenţă sporită asupra cîmpurilor primare. Deşi cîmpurile primare sînt rezistente la schimbări, ele pot să determine schimbări, iar cheia constă în lucrul cu energiile. Acest capitol vă va arăta o serie de paşi prin care să creaţi schimbări în mod deliberat şi conştient în cîmpul dumneavoastră primar.

Curăţarea cîmpului primar

„Construiţi-l şi vor veni" era sfatul enigmatic din filmul *Field of Dreams*. Ca şi tărîmul viselor, un nou „tărîm primar" poate începe doar cu o viziune şi cu credinţa că el poate exista. Construiţi un nou cîmp primar, unul pe care să-l proiectaţi cu grijă, iar *ele* – energiile puternice care vă vor susţine viziunea – *vor veni*. Pentru a vă asigura că schimbările aduse cîmpului vostru primar vor fi de lungă durată, mai ales atunci cînd nu aveţi o viziune clară sau nu vă puteţi concentra, puteţi aplica tehnici simple de ordonare a energiile şi de reducere a stresului, urmate de metode sofisticate de reprogramare a cîmpului primar. Începeţi prin a experimenta fiecare dintre următoarele modalităţi de a curăţare a energiilor:

1. *Executaţi exerciţiile energetice zilnice*
(timp: cinci pînă la opt minute)

Programul zilnic de exerciţii energetice, format din şase părţi, pe care l-aţi învăţat în capitolul 3, este suficient pentru a preveni acumularea de impurităţi în cîmpul primar. Dacă lucraţi cu un partener, adăugaţi încă un pas la curăţarea coloanei vertebrale (paginile 87-88). După ce vă curăţaţi coloana vertebrală, stînd întins pe burtă, rugaţi-vă partenerul să-şi pună o mînă pe regiunea sacrală, la cîţiva centimetri

mai jos de mijloc, iar pe cealaltă în regiunea superioară a spatelui şi să vă legene timp de două pînă la trei minute. La fel cum linişteşte bebeluşii, legănatul îi poate calma şi pe adulţi. Legănatul disperseazǎ, de asemenea, stresul acumulat şi, cel mai important, inhibă producerea unor noi reacţii defensive în cîmpul primar. Atunci cînd legănatul încetează, energia continuă să circule prin corp şi multe persoane resimt o senzaţie plăcută de ameţeală şi o eliberare de tensiune. Stresul este disipat înainte de a acţiona şi de a bloca obiceiuri vechi ale organismului.

2. *Frecaţi cu putere gîtul şi capul*
   (timp : mai puţin de un minut)

Folosiţi degetele de la ambele mîini pentru a vă masa viguros gîtul şi scalpul. Acest masaj vă pune sîngele şi energia în mişcare şi pregăteşte organismul pentru a beneficia la maximum de pe urma stimulării punctelor neurovasculare.

3. *Stimulaţi punctele neurovasculare*
   (timp : trei pînă la opt minute)

Deschideţi spaţiul întinzîndu-vă pielea frunţii în lateral. Puneţi o palmă pe frunte şi pe cealaltă la ceafă. Ţineţi-le aşa timp de cel puţin trei minute, respirînd adînc. Stimularea punctelor neurovasculare frontale întoarce sîngele în zona anterioară a creierului şi echilibrează circulaţia la nivelul întregului corp. Palma ţinută pe ceafă sedează punctele fricii şi vă calmează hipotalamusul. De asemenea, creează o polaritate energetică între mîini în timp ce conectează energiile la nivelul creierului. Dacă sînteţi stresat, acest procedeu va permite o comunicare mai bună între partea frontală a creierului, care încearcă să înţeleagă lucrurile, şi partea dorsală, care se mobilizează pentru reacţia de tip „luptă sau fugi". Corpul se va relaxa, iar cîmpul primar îşi va slăbi strînsoarea.

Proiectarea unui nou cîmp primar

Următoarele indicaţii de folosire a minţii pentru stabilirea cîmpului primar au de-a face cu intenţia, concentrarea, utilizarea repetiţiei, alegerea imaginilor şi disponibilitatea de a experimenta.

Începeţi cu o intenţie clară

Stabilirea unui cîmp primar mai bun începe cu intenţia de a face acest lucru. Puterea minţii a fost supraestimată de către unii vindecători (precum autorii concepţiei bine intenţionate, dar limitate şi nocive prin care *de vină* pentru boala unei persoane ar fi furia neexprimată, o atitudine negativă sau nevoia de a se face plăcut) şi, în acelaşi timp, subestimate de către medicina convenţională. Dovezile impactului negativ al stresului mental asupra sănătăţii sînt nenumărate, precum şi cele potrivit cărora liniştea sufletească, meditaţia şi imaginaţia ghidată îmbunătăţesc sănătatea[10]. Corpul *ascultă* de minte, reacţionînd la ceea ce simţiţi, gîndiţi şi vreţi. Dar atunci cînd mintea nu *ascultă* de corp – dacă voinţa, intenţia şi acţiunile nu sînt sincronizate cu cerinţele corpului – au de suferit sănătatea şi fericirea.

Stăpîniţi-vă puterea minţii

Potrivit lui Sheldrake, cîmpurile morfice nu influenţează doar caracteristicile biologice, ci şi activitatea mentală, tiparele de comportament şi organizarea socială. Dar, aşa cum cîmpul primar dă formă gîndurilor, gîndurile dumneavoastră pot remodela cîmpul primar, iar aceasta poate fi o intuiţie deosebit de puternică. Dispozitivele mentale, precum autohipnoza, imaginaţia ghidată şi concentrarea intenţiei pot avea o mare putere, în special în acest sens. S-a demonstrat în repetate rînduri că mintea este capabilă să afecteze lucruri inanimate[11] şi nu e de mirare că rugăciunea, imaginile spontane şi concentrarea imaginaţiei au impact asupra corpului şi a sănătăţii[12]. În activitatea mea am folosit imaginaţia ghidată pentru a modifica cîmpul primar al unor persoane. Să ne gîndim la o fobie – de exemplu, frica de lifturi. Reacţia emoţională este codată în cîmpul primar al persoanei. În acest caz, rog pacientul să-şi imagineze că se află într-un lift, ceea ce îi va evoca frica. În acelaşi timp, îi susţin punctele neurovasculare, pentru a-i elimina reacţia de fugă, pentru a relaxa corpul şi a desensibiliza persoana faţă de situaţia de care se teme. Şi funcţionează ! Cîmpurile primare se modifică atunci cînd se aplică astfel de metode. Convingerile, intenţia şi imaginile pot fi direcţionate în aşa fel încît să modifice cîmpul care menţine o deprindere.

Utilizaţi repetiţia

Repetiţia sporeşte puterea unui cîmp formator[13]. Evocînd frecvent un cîmp dorit în imaginaţia dumneavoastră, îl întăriţi. Am cunoscut o femeie care suferea de hipoglicemie şi care dorea să scape de compulsia de a mînca ; panica îi era generată de faptul că avusese convulsii în timpul crizelor de hipoglicemie. Singura modalitate de a-şi înlătura panica era să-şi satisfacă pofta de dulciuri. În imaginaţia ei, putea „vedea" sentimentul de panică ce-i împînzea tot corpul. Deşi nu înţelegea de ce, în mintea ei era imaginea unei case, care, evident, reprezenta frica. Precum în povestea celor trei purceluşi, casele erau uneori făcute din piatră, alteori din lemn, dar de cele mai multe ori din paie. După ce a început să lucreze cu această imagine, a descoperit că putea să „sufle" panica şi poftele, care se dovedeau adesea a fi doar case din paie care puteau fi spulberate. Iar cînd a reuşit să facă acest lucru, imaginea despre sine a fost cea a unei femei mai suple, mai stăpîne pe ea şi mai în siguranţă. Imaginea

evocată astfel în mod repetat s-a imprimat în cîmpul ei primar. Atunci cînd casele erau făcute din piatră sau din lemn, nu le putea spulbera pur şi simplu. În acest caz, dorinţa era o nevoie reală, nu doar o poftă generată de panică, iar soluţia era să-i ofere organismului ce avea nevoie.

Găsiţi-vă propriile imagini

Vă puteţi influenţa cîmpul primar cu ajutorul imaginilor direcţionate, dar nimeni nu vă poate spune cum este reprezentat acesta în imaginaţia dumneavoastră. Este posibil să îl *vedeţi*, să îl *simţiţi*, să îl vedeţi *şi* simţiţi în acelaşi timp, să-l percepeţi cu ajutorul altor simţuri, cum ar fi auzul, gustul sau mirosul, ori să-l cunoaşteţi pur şi simplu, fără a şti cum. Este posibil să vi-l imaginaţi ca pe o zonă din spaţiu, fără prea multe detalii; alteori, în special în timp ce lucraţi cu el, îi puteţi simţi elementele sub formă de simboluri complexe, cum ar fi o casă, un chip , un animal sau un zid. Modul în care vă percepeţi cîmpul primar într-un anumit moment reprezintă calea care vi se potriveşte.

O fetiţă de zece ani a început să aibă dureri mari în partea stîngă. Durerea era intermitentă, însă frecvenţa a crescut la mai mult de o dată pe zi, iar asta o făcea să lipsească mult de la şcoală. De două ori fusese chiar dusă în grabă la spital, pentru că ţipa de durere. La început, auzind ce simptome are, medicii au presupus că este vorba de o apendicită, o ocluzie intestinală sau o infecţie, însă examenele medicale amănunţite şi testele de laborator nu au scos la iveală nici o cauză organică pentru aceste probleme. Şi totuşi, durerile continuau să apară. Cînd a fost adusă la mine, am descoperit un blocaj al valvei ileocecale, situată între intestinul subţire şi cel gros. Tratamentul energetic îi elimina durerea şi blocajul, însă durerea continua să revină după o zi sau două. I-am dat mamei numărul meu de telefon şi i-am spus să mă sune la următoarea criză acută a fetiţei. Cînd s-a întîmplat asta, m-am dus imediat acasă la ele.

Cînd am ajuns, copilul se zvîrcolea de durere. Am observat că avea pe pereţi postere cu Boy George, starul rock al anilor '80. Am rugat-o să şi-l imagineze pe Boy George cîntînd *Karma Chameleon* şi izgonindu-i durerea. Unul dintre versurile acelui cîntec este „Vii şi pleci, vii şi pleci", iar noi am schimbat versul în „Pleci, pleci şi nu te mai întorci". Îl putea vedea pe Boy George zîmbind, dansînd şi fugărind durerea, pînă cînd aceasta a dispărut pur şi simplu. Astfel, durerea nu a mai necăjit-o de atunci încolo deoarece, ori de cîte ori începea să o simtă, îl invoca pe Boy George, care imediat putea face durerea să *plece şi să nu se mai întoarcă*. După cîteva astfel de încercări, durerea a încetat să mai reapară.

Aţi putea presupune, bineînţeles, că era doar o durere pe fond nervos. Poate că aşa şi era, însă receptorii durerii o percepeau drept cît se poate de reală. Prin eliminarea durerii şi redirecţionarea energiilor a fost de asemenea prevenită o acumulare care ar fi putut cauza o problemă mult mai gravă. Şi, chiar dacă durerea a fost doar o reacţie nervoasă, un alt mod de a concepe durerile isterice persistente este cel în care considerăm că majoritatea durerilor sînt cronice, adică reprezentînd o deprindere care nu mai este necesară. Corpul nu mai trebuie să transmită semnalul

de durere după ce cauza acesteia a fost înlăturată. Indiferent de motivul durerii cronice, corpul a învăţat reacţia de durere, sistemul nervos s-a ataşat de ea şi astfel durerea a rămas imprimată în cîmpul primar. Tratarea durerii isterice la nivelul energiilor şi al cîmpului primar care o menţine este mult mai eficientă decît să-i spui pur şi simplu celui ce suferă: „Cumplita dumneavoastră durere abdominală nu are nici un motiv medical, aşa că ar fi bine să nu o mai simţiţi!".

Experimentaţi

Există un număr infinit de variaţii pe care le puteţi folosi pentru a găsi imaginile adecvate. Uneori v-ar putea fi de ajutor să adăugaţi cuvinte – o afirmaţie – care să descrie noul cîmp ca şi cum acesta ar exista deja. „Mă scald în energii care îmi conferă pace şi linişte." Rostiţi aceste cuvinte cît mai des. Unii oameni au reacţionat foarte bine la imaginea scoaterii unei dischete sau a unui CD care conţine vechiul cîmp primar şi introducerea altuia care conţine noul cîmp primar. O altă imagine din lumea computerelor, pe care mi-a sugerat-o unul dintre clienţi, este ştergerea vechiului cîmp primar de pe *hard drive* şi crearea conştientă a unui nou fişier.

Selectaţi o stare fizică, emoţională sau comportamentală pe care aţi dori să o schimbaţi. Imaginaţi-vă că schimbarea deja s-a produs. Încercaţi să o vedeţi, să o simţiţi, să o auziţi, să o mirosiţi, să îi simţiţi gustul. Folosiţi-vă toate simţurile. Apoi respiraţi profund şi cufundaţi-vă în cîmpul energetic creat de această viziune.

Tehnicile de imagine pot începe să modifice cîmpul primar. Nu sînt doar tehnici psihologice. Au impact asupra neuronilor şi modifică tiparele de energie de la nivelul creierului. Tehnicile fizice adaptate la sistemul vostru energetic vă pot eficientiza, de asemenea, eforturile. Ele vă „fixează" sau cel puţin vă amplifică intenţiile. Vă puteţi,

Cum să calmaţi durerile lombare

Fiecare dintre următoarele proceduri se adresează durerilor lombare. Dacă una dintre ele nu dă rezultate, treceţi la următoarea:

1. aplicaţi polul nord al unui magnet mic (vezi pagina 282) pe zona respectivă;
2. stimulaţi punctele de sedare ale rinichilor (vezi figura 26L, pagina 123);
3. durerile lombare pot fi un semnal că toxinele se acumulează în intestinul gros şi că reziduurile nu sînt eliminate. Dacă durerea este situată imediat deasupra taliei, puteţi debloca toxinele şi le puteţi elimina întinzînd zona respectivă sau masînd punctele limfatice ale intestinului gros situate pe spate (figura 9e);
4. dacă durerea persistă, stimulaţi punctele de sedare ale intestinului gros (figura 26X, pagina 125).

de exemplu, întări noul cîmp primar efectuînd închiderea (pagina 89), imaginîndu-vă în acelaşi timp că sînteţi cufundat în energia unui cîmp nou. Închiderea urmăreşte traseul meridianului central, care afectează părţile creierului implicate în autosugestie şi hipnoză, şi lasă cale liberă energiei, astfel încît cîmpul pe care vi-l imaginaţi se imprimă tot mai profund.

Reprogramarea cîmpului primar

Nevoia de a ne reprograma cîmpul primar a devenit mai stringentă decît oricînd. Nu mai putem ţine pasul cu lumea contemporană gîndind la fel cum gîndeau părinţii noştri, crezînd în ceea ce ei au crezut sau comportîndu-ne la fel. De fapt, nu ne mai putem dezvolta folosind aceleaşi modalităţi de adaptare care erau revoluţionare acum zece ani.

Mulţi sînt conştienţi de schimbările pe care doresc să le facă, însă descoperă că nu sînt în stare de acest lucru. Blocaţi în deprinderi ale trecutului, fac eforturi uriaşe pentru a avea un corp mai suplu, o relaţie fericită cu un partener de viaţă sau succes profesional. Ghidaţi de noţiunea bine-cunoscută conform căreia dacă intenţia e îndeajuns de puternică, vei avea succes – „Energia merge acolo unde este concentrată atenţia" –, tot ceea ce obţin este descurajare, cinism şi dispreţ faţă de sine. Dar şi opusul noţiunii este adevărat: „Atenţia se concentrează acolo unde este energia". Pentru a vă schimba mintea, trebuie să vă schimbaţi energia. Nu puteţi obţine fericirea prin puterea voinţei. Nu puteţi opri întotdeauna durerea prin puterea voinţei. Nici măcar inspiraţia nu vine în acest mod. Dar vă puteţi redirecţiona energiile în aşa fel încît să promovaţi fericirea, să vă alinaţi durerea şi să sporiţi inspiraţia.

În munca mea, rareori încep cu atitudinea sau starea de spirit a cuiva. Dacă energiile vindecării şi creativităţii sînt eliberate, atunci mintea le va urma. Nu este nevoie să crezi în vindecarea energetică pentru ca tehnicile să funcţioneze. De fapt, chiar îmi place să descopăr sceptici printre participanţii la cursurile mele şi printre clienţi. Poate că eu sînt ultima lor speranţă sau poate că soţul sau soţia i-a constrîns să vină. Satisfacţia este cu atît mai mare atunci cînd încep să se simtă mai bine, pe măsură ce energia începe să le circule prin corp cu ajutorul unor tehnici pe care le consideraseră nişte prostii.

Cel mai dificil este să încerci să schimbi, prin puterea voinţei, tipare blocate emoţional în corp care se datorează unor traume, iar următoarele tehnici se adresează exact acestor situaţii. Cele trei modalităţi de reprogramare a cîmpului primar includ: (1) dezamorsarea reziduurilor traumei deja prezente în cîmpul primar, (2) programarea sentimentelor pozitive în cîmpul primar şi (3) modificarea cîmpului primar în aşa fel încît să adopte un nou tipar fiziologic sau psihologic.

1. *Dezamorsarea reziduurilor traumei*

La fel ca şi minele rămase îngropate în pămînt după un război, reacţiile defensive provocate de o traumă trebuie dezamorsate şi înlăturate pentru a putea reveni la o viaţă normală. Un tip principal de restricţii pe care le întîlnesc adesea în cîmpul primar se bazează pe traumele mai vechi, fie ele fizice sau emoţionale. Toţi am fost răniţi într-un fel sau altul şi, în încercarea de a ne proteja, hipotalamusul şi triplul cald se blochează adesea în strategii defensive vechi, care au tendinţa de a rigidiza cîmpul primar. Această stare va continua să ne limiteze, chiar şi după ce am depăşit trauma, uneori timp de zeci de ani. O astfel de reacţie primară nu poate fi întotdeauna schimbată prin autoconvingere, însă există cîteva tehnici care mobilizează energiile hipotalamusului şi ale triplului cald şi care deschid cîmpul primar pentru a putea fi reprogramat.

Poate că nu sînteţi conştient de o traumă din trecut care vă trage înapoi sau poate că acum nu este momentul potrivit pentru a o trata, dar dacă şi atunci cînd este momentul potrivit apelaţi la următoarele două tehnici.

a) Stimularea punctelor neurovasculare pentru a dezamorsa o amintire traumatică

Aţi lucrat deja cu punctele neurovasculare pentru a reprograma tiparele de reacţie la stres (capitolul 3) şi aţi învăţat variaţii ale acestei metode în capitolele 4, 7 şi 9. În continuare, iată o sinteză a acestei metode. Este una dintre cele mai puternice şi mai importante tehnici pe care le cunosc prin care se pot modifica reacţiile disfuncţionale menţinute de cîmpul primar. Este imposibil să gîndeşti limpede atunci cînd sîngele părăseşte zona frontală a creierului anterior şi ajunge în membre, ca răspuns la reacţia de tip „luptă sau fugi". Cu toate acestea, de fiecare dată cînd reuşiţi să împiedicaţi sîngele să vă părăsească creierul atunci cînd aveţi de-a face cu o situaţie stresantă îi demonstraţi creierului o nouă strategie, iar deprinderile încep să se modifice. Pe măsură ce corpul învaţă să tolereze acumulări din ce în ce mai mari de stres înainte de a apela la reacţia „luptă sau fugi", nivelul general de sănătate va creşte şi el.

O prietenă de-ale mele a avut una dintre cele mai dureroase copilării pe care le cunosc, iar furia ei împotriva părinţilor era copleşitoare. În fiecare seară, în timp ce făcea baie, îşi stimula punctele neurovasculare pentru a-şi dezamorsa cîte o amintire. Făcea acest lucru în fiecare seară pentru că avea efect: suferinţa ei interioară se diminua. În cele din urmă, şi-a dat seama că energiile nu mai erau atrase în accese zilnice de ură împotriva părinţilor ei şi că era, în sfîrşit, capabilă să se concentreze asupra prezentului, în loc să fie permanent împinsă în trecut.

Selectaţi o amintire din trecut sau o situaţie actuală dureroasă sau care are un impact emoţional asupra dumneavoastră. Stimulaţi-vă punctele neurovasculare timp de cel puţin trei minute (nu uitaţi că aceasta este o tehnică puternică pe care o puteţi folosi atunci cînd vă simţiţi copleşit). Puteţi alege unul dintre următoarele moduri

pentru a vă stimula punctele reflexe. Toate trei sînt eficiente, dar s-ar putea să simțiți că unul dintre ele funcționează mai bine decît celelalte în cazul dumneavoastră (timp : cel puțin 3 minute) :

- puneți degetele de la ambele mîini pe frunte și întindeți pielea. Aduceți degetele înapoi pe punctele neurovasculare de pe frunte (pagina 96) și odihniți-vă ;
- folosind aceleași puncte, încrucișați-vă palmele una peste alta, cu degetele pe punctele neurovasculare *opuse* și întindeți pielea. Încrucișarea palmelor ajută energiile să treacă dintr-o parte în alta a corpului. Cu palmele încrucișate, respirați profund și relaxați-vă ;
- puneți o mînă pe frunte și pe cealaltă la ceafă. Polaritatea dintre mîini creează o legătură energetică între partea frontală și cea dorsală a creierului, aduce energia către hipotalamus și sedează punctele fricii de pe meridianul rinichilor.

Puteți, de asemenea, să rugați un prieten să vă stimuleze punctele neurovasculare folosind una dintre metodele de mai sus, astfel încît să vă puteți relaxa total. Derulați-vă amintirea neplăcută în memorie sau spuneți-o ca pe o poveste în timp ce continuați să simulați punctele neurovasculare. Nu încercați să o schimbați sau să adoptați o atitudine pozitivă. Cufundați-vă în amintire. În cele din urmă, sîngele *va* reveni în creier, reacția de tip „luptă sau fugi" *se va* dezactiva, iar impactul emoțional al amintirii *se va* diminua. Tehnica aceasta nu doar înlătură încărcătura amintirii, ci și dezintegrează ansamblul alcătuit din amintire, senzație și reacția defensivă din cîmpul primar.

Data viitoare cînd vă veți gîndi la acea amintire, veți constata probabil că nu mai are un impact atît de puternic. Corpul dumneavoastră nu va mai reacționa automat la ea, așa cum făcuse pînă atunci. Dacă amintirea continuă să provoace o reacție traumatică sau dacă mai aveți reziduuri negative, repetați pașii. Procedînd astfel, în cele din urmă amintirea nu va mai fi dureroasă.

b) Destinderea ochilor (timp : aproximativ două minute)

În timp ce vă gîndiți la amintirea traumatizantă, uniți degetul mare și următoarele trei degete de la fiecare mînă și țineți-le la 20-40 de centimetri în fața punții nazale, mișcîndu-le în formă de 8. Mutați degetele în sus, la dreapta, cît de sus și de lateral puteți, dar astfel încît să fie în cîmpul vostru vizual. Urmăriți-le cu privirea, în timp ce fața vă este orientată drept înainte. Urmăriți-vă degetele cu privirea – sus, la dreapta, rotiți, apoi în jos, la stînga, rotiți și apoi iar în jos (vezi figura 47). Concentrați-vă în tot acest timp asupra amintirii.

Dacă observați că vă simțiți mai stresat atunci cînd aveți ochii îndreptați într-o anumită direcție, continuați să vă priviți degetele în acea direcție și, cu cealaltă mînă, stimulați punctele neurovasculare frontale, concentrîndu-vă în continuare asupra amintirii. Poziția ochilor poate amplifica substanțial această tehnică neurovasculară. Procedurile de desensibilizare a ochilor pentru dezamorsarea amintirilor traumatice au

devenit, nu de multă vreme, destul de populare și sofisticate[14]. Am auzit totuși versiuni ale acestei tehnici, transmise de-a lungul generațiilor, în diferite culturi, de mii de ani.

Îmbinarea acestei tehnici cu testarea energetică reprezintă o metodă de corecție neurologică extrem de puternică. Rugați-vă partenerul să traseze bucle în formă de 8 cu o mînă, în timp ce vă concentrați asupra amintirii și urmăriți cu privirea mișcările mîinii lui. Partenerul trebuie să se oprească la fiecare cîțiva centimetri și să efectueze un test indicator general. La fiecare poziție a ochilor pentru care testul vă arată slab, stimulați punctele neurovasculare timp de cel puțin 20 de secunde, urmărind în continuare cu privirea degetele partenerului. Amintirea își va pierde în cele din urmă încărcătura emoțională, iar testul vă va arăta puternic.

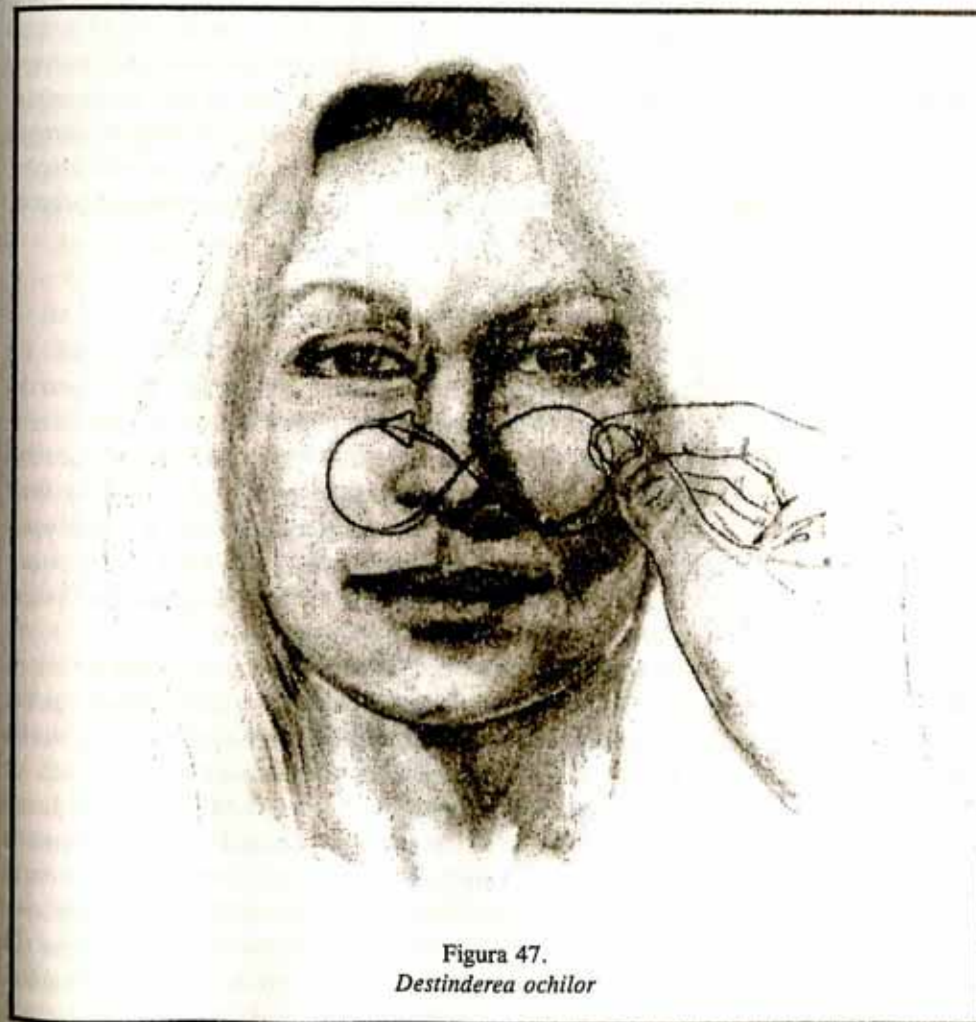


Figura 47.
Destinderea ochilor

2. *Programarea unui sentiment pozitiv (timp : mai puțin de un minut)*

Cu prima ocazie cînd vă simțiți excelent sau vă vine în minte o amintire frumoasă, puteți imprima aceste sentimente în cîmpul dumneavoastră primar. Dacă nu vă simțiți niciodată excelent sau nu identificați nici o amintire frumoasă, găsiți o modalitate de a vă exprima mental mulțumirea față de cineva sau ceva. Pe măsură ce sentimentul de recunoștință se va răspîndi în ființa dumneavoastră, concentrați-vă asupra lui. Cu degetul mijlociu, „bateți sentimentul" în punctul dintre sprîncene, punctul celui de-al treilea ochi. Bătaia trebuie să fie constantă, ușoară, dar fermă. Cel de-al treilea ochi este situat la începutul meridianului vezicii. Toți nervii localizați pe coloana vertebrală se află pe acest meridian. Bătaia în acel punct este un mesaj constant, ca un puls, transmis sistemului nervos și cîmpului primar. În cazul celebrei modalități de tortură în care se picură apă pe fruntea prizonierului, frica lui inevitabilă reverberează în întregul sistem nervos, culminînd chiar cu nebunia ; de vină nu sînt doar picăturile sacadate. Bătaia de acest fel poate transmite fericirea, dar la fel de bine și teroarea în întregul sistem nervos. Întipărirea unui sentiment pozitiv prin bătăi ușoare este un mod simplu, natural și încîntător de a imprima mai multă bucurie în cîmpul dumneavoastră primar.

3. *Modificarea unei deprinderi fiziologice sau psihologice*

„Bătaia temporală" este o tehnică antică ce a fost de curînd redescoperită. La început, era folosită pentru controlul durerii în Orient, dar este, de asemenea, extrem de eficientă pentru înlăturarea deprinderilor vechi și stabilirea simultană a unora noi. Bătaia în jurul osului temporal – începînd de la tîmple și continuînd în spatele urechii – sporește receptivitatea creierului la învățare, suspendînd temporar percepția altor senzații. Sedează în același timp și triplul cald, deoarece bătaia se face în sensul opus curgerii sale naturale, iar triplul cald este acela care guvernează deprinderile corpului. Calmînd acea parte a sistemului nervos care se luptă să mențină deprinderile, puteți să creați mai ușor o deprindere nouă.

În anii '70, fondatorul kineziologiei aplicate, George Goodheart, a descoperit că bătaia de-a lungul liniei de sutură a craniului, care începe între osul temporal și cel sfenoidal, poate modifica temporar mecanismele care filtrează prelucrarea senzațiilor[15]. Dacă vă autosugestionați sau faceți o afirmație în timp ce executați bătaia, mintea va fi deosebit de receptivă la ea. Bătaia temporală este acordată la diferențele dintre emisfera dreaptă și cea stîngă a cortexului cerebral. Deoarece emisfera stîngă a creierului este, la majoritatea oamenilor, mai critică și sceptică, afirmațiile care conțin cuvinte negative sînt mai potrivite cu modul său de funcționare și, deci, vor fi mai ușor asimilate. Astfel de afirmații sînt introduse prin bătaia pe partea stîngă a craniului. În același fel, deoarece emisfera dreaptă este deosebit de receptivă la opinii favorabile, afirmațiile care conțin cuvinte pozitive se introduc prin bătaia pe partea dreaptă a craniului. Ordinea aceasta se inversează în cazul unor stîngaci, așa că trebuie testați

energetic pentru a verifica. Dacă rămîneți puternic în timp ce faceți o afirmație negativă pe care o introduceți prin bătaia pe partea stîngă, urmați instrucțiunile ; dacă deveniți slab, atunci schimbați cuvintele „stînga" și „dreapta" între ele.

Începeți prin a identifica o deprindere, o atitudine, o reacție emoțională automată sau o stare a sănătății pe care doriți să o schimbați. Descrieți schimbarea pe care intenționați să o produceți printr-o propoziție simplă, formulată ca o afirmație la timpul prezent, ca și cum schimbarea dorită deja există. Nu trebuie încă să fie adevărată, mai degrabă trebuie să fie o afirmație care v-ați dori să se adeverească în viitor. De exemplu, ați putea spune : „Cînd sînt supus la presiuni, rămîn calm și concentrat".

Rostiți apoi afirmația din nou, păstrîndu-i înțelesul, dar folosind cuvinte negative (cum ar fi „nu", „niciodată" etc.). Astfel, exemplul de mai sus poate fi reformulat astfel : „Nu mai devin stresat atunci cînd sînt supus la presiuni". Observați că înțelesul rămîne pozitiv, chiar dacă folosiți cuvinte negative. Un alt exemplu : „Mănînc pentru a fi sănătos și în formă" devine „Nu mănînc din cauză că sînt anxios sau am o compulsie". „Unghiile mele cresc lungi și sănătoase" se poate reformula în „Nu îmi mai rod unghiile" (timp : aproximativ un minut) :

1. începînd de la tîmplă, bateți ușor pe partea stîngă a capului, din față către spate, cu cele trei degete din mijloc ale mîinii stîngi (vezi figura 48). Rostiți în ritmul bătăii acea versiune afirmației care conține cuvinte negative. Bătaia trebuie să fie îndeajuns de fermă încît să simțiți un contact ferm și un ricoșeu al degetelor. Bateți din față către spate de aproximativ cinci ori, repetînd afirmația de fiecare dată ;
2. repetați procedeul pe partea dreaptă, bătînd cu mîna dreaptă, de data aceasta folosind afirmația în variantă pozitivă ;
3. repetați procedeul de cîteva ori pe zi. Cu cît repetați afirmația (odată cu bătaia) de mai multe ori, cu atît veți produce un efect mai rapid și mai puternic asupra sistemului nervos și a cîmpului primar.

Bătaia temporală combină o varietate de elemente puternice, care includ repetiția, autosugestia și reprogramarea neurologică. Afectează nu doar creierul, ci și fiecare meridian în parte, astfel că mesajul intenției dumneavoastră este transmis fiecărui sistem din corp. Este un mod dezarmant de simplu de a schimba numeroase tipare care nu pot fi învinse folosind doar puterea voinței.

Paralela dintre problemele fizice și emoționale este adesea izbitoare[16,17]. Uneori, un anumit organ începe să se comporte într-un mod care reflectă comportamentul *dumneavoastră*. Îmi voi da aici propriul exemplu. Cîteodată îmi este greu să le trasez limite clare anumitor oameni. Dată fiind natura muncii mele, aceasta poate fi o problemă copleșitoare. La un moment dat, cu ani în urmă, devenisem extrem de vulnerabilă la infecții, de parcă glanda timusului, care e responsabilă cu protejarea corpului de infecții, își modela comportamentul *ei* după al meu. Am început să-mi bat tîmpla stîngă zicînd „Timusul meu nu mai permite intrușilor să-mi intre în organism" și tîmpla dreaptă rostind „Timusul meu este vigilent și menține granițele

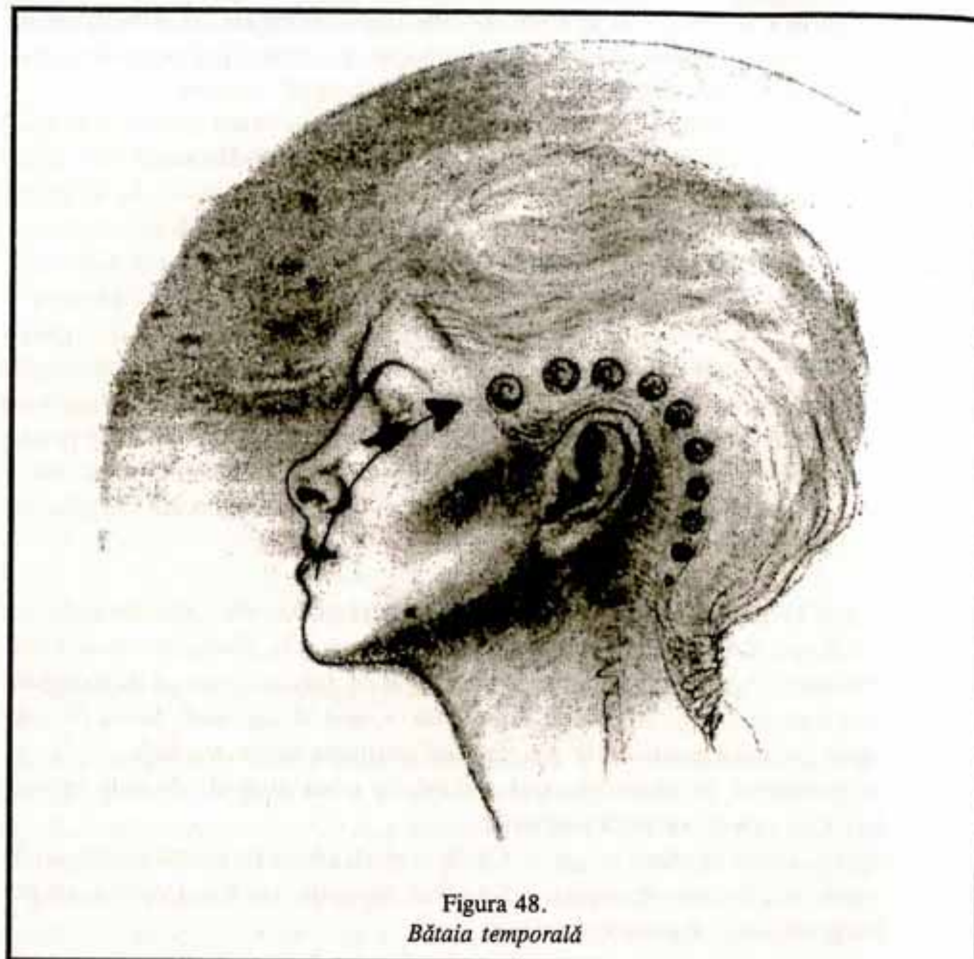


Figura 48.
Bătaia temporală

care împiedică intruşii să-mi pătrundă în organism". Sensibilitatea mea la infecţii s-a ameliorat, dar, odată cu ea, mi s-a îmbunătăţit şi abilitatea de a trasa limite precise. O parte din frumuseţea bătăii temporale constă în faptul că, atunci cînd ne concentrăm intenţiile în două propoziţii scurte, putem uneori ajunge la miezul unei relaţii complexe între corp, minte şi suflet.

O altă utilizare a punctelor de bătaie temporale implică *netezirea* lor, fără cuvinte, în loc de bătaie. Această metodă are efect calmant şi revigorant. Puneţi-vă degetele pe tîmple, pe ambele părţi ale capului, şi *neteziţi* punctele temporale în timp ce respiraţi adînc. Atunci cînd doriţi să mîncaţi, poate pentru a satisface o poftă, neteziţi simultan punctele temporale de pe ambele părţi ale capului, respirînd adînc. Dacă, de exemplu, aveţi o poftă iraţională de a mînca sau de a da curs unei alte dependenţe, neteziţi-vă punctele temporale. Mulţi se simt satisfăcuţi doar folosind acest procedeu, iar sentimentul de panică asociat cu o astfel de criză dispare.

Sînt atît de sigură că bătaia temporală este una dintre cele mai bune metode de a vă ţine mai bine viaţa sub control, încît mă voi referi acum la cazurile în care *nu a funcţionat*, pentru a vedea ce trebuia făcut. Am descoperit că, atunci cînd bătaia temporală dă greş, de vină este aproape întotdeauna modul de formulare a afirmaţiilor. Acestea trebuie să aibă un limbaj cu care sînteţi obişnuit. Uneori trebuie doar să le transpuneţi în cele mai simple cuvinte, în loc să folosiţi termeni moralizatori, religioşi, New Age sau alţi termeni diferiţi de modul în care gîndiţi. Este, de asemenea, important ca limbajul să fie în ton cu valorile şi sentimentele dumneavoastră, astfel încît să nu spuneţi un lucru în timp ce gîndiţi altceva şi să nu vă negaţi nici o nevoie primară.

O femeie care încerca să slăbească şase kilograme s-a îngrăşat cu încă nouă folosind acest gen de abordare. A încercat cu afirmaţia „Nu mai reţin surplusul de greutate", odată cu bătaia pe partea stîngă a capului. Pentru partea dreaptă, afirmaţia era „Obiectivul meu este să ajung la 67 de kilograme". Formularea părea rezonabilă, însă metoda avea un efect invers. Am rugat-o să fie atentă dacă gîndurile ei îi urmau cuvintele în timp ce executa bătaia, dacă mintea îi zbura în altă parte sau dacă îi veneau în minte alte imagini în acelaşi timp. Se pare că tot ce îi venea în minte *de fiecare dată* cînd aplica metoda era „Of, la naiba, am o conformaţie rubensiană, întotdeauna o voi avea şi o să ajung să arăt ca mătuşa mea Sophie [cea grasă]". Îşi executa bătăile temporale de cinci ori pe zi. Şi funcţiona! Gîndul şi imaginea din mintea ei reprezentau o autosugestie mult mai puternică decît afirmaţia ei atent formulată. În cele din urmă a slăbit folosind afirmaţia „Nu am moştenit corpul mătuşii Sophie" pentru bătaia temporală pe partea stîngă şi „Am moştenit un corp care poate fi suplu şi mlădios" pentru partea dreaptă.

Un bărbat al cărui post fusese restructurat după ce îl ocupase timp de 24 de ani fusese trimis la colegiu, pentru un an, pe cheltuiala firmei, pentru recalificare. După cinci săptămîni de şcoală, nu reuşise să obţină decît note de 8 şi 7 la examenele de la mijlocul semestrului, ceea ce îi punea în pericol reangajarea. Se străduia din răsputeri, dar se simţea incapabil să se concentreze mai mult asupra studiului. Întrucît auzise că mai ajutasem persoane cu dificultăţi de învăţare, şi-a programat o şedinţă cu mine. Nu i-am putut identifica nici o dizabilitate de învăţare, însă am sesizat că, după ce lucrase un sfert de secol cu oamenii, cîmpul lui primar nu mai avea abilităţile necesare studiului, lucrului orientat spre sine. I-am explicat acest lucru şi a fost foarte entuziasmat cînd l-am învăţat cum să folosească bătaia temporală pentru a-şi schimba cîmpul primar ce-i afecta capacitatea de a învăţa. S-a întors însă după o săptămînă, profund descurajat. Îmi urmase întocmai instrucţiunile şi respectase intervalele de timp recomandate, dar nu observa nici o schimbare în modul lui de a asimila.

Mi-a spus ce afirmaţii folosea şi a executat bătăile temporale în prezenţa mea. Cuvintele erau bine alese, însă energiile sale nu le receptau prea bine. În timp ce îi explicam cît de important este să-şi aleagă cuvintele care i se par cele mai potrivite, am aflat că venise în Statele Unite la vîrsta de 6 ani şi că engleza era a doua limbă pentru el. După ce a executat bătăile temporale timp de încă o săptămînă, de data asta folosind aceleaşi afirmaţii, dar în limba maternă, şi-a îmbunătăţit considerabil capacitatea de a citi şi de a se concentra.

O prietenă de-ale mele încerca să se lase de fumat după o tuse cronică cu care se lupta de mai bine de un an. Am învăţat-o bătaia temporală. În timp ce o aplica, rostind afirmaţiile „Nu mai fumez" pentru partea stîngă şi „Mă bucur de viaţa fără ţigări" pentru partea dreaptă, a început să fumeze excesiv şi să se simtă îngrozitor. Un element al bătăii îi întărea deprinderea, făcînd-o pe femeie extrem de anxioasă. Dar, din moment ce bătăile aveau un efect evident, chiar dacă opus celui dorit, şi-a dat seama că metoda este eficientă şi s-a hotărît să găsească o cale de a o folosi în avantajul ei. A sesizat că anxietatea era cheia problemei. Afirmaţia „Nu mai fumez" îi stîrnea neliniştea, în parte din cauză că fumatul era principala ei metodă de a se relaxa. Folosindu-şi intuiţia, a găsit alte cuvinte. A început să spună „Neliniştea nu mă mai face să fumez" odată cu bătaia pe partea stîngă şi „Acum fumez doar pentru plăcerea şi sănătatea mea" odată cu bătaia pe partea dreaptă. Anxietatea i s-a diminuat considerabil şi a redus consumul de la un pachet pe zi la trei ţigări pe săptămînă. S-a menţinut la acel nivel timp de cîteva luni, folosind ţigara ca pe o mantră, un act de meditaţie. Tusea i s-a ameliorat. În cele din urmă, a renunţat complet la fumat.

Ca şi în cazul testării energetice – şi a multor altor lucruri prezentate în această carte –, procedeele necesită adesea mai multă fineţe decît simpla respectare a unei formule. Pentru a rezuma ceea ce trebuie să reţineţi, afirmaţiile folosite odată cu bătaia temporală vor fi mai eficiente dacă : (1) afirmaţia folosită pentru partea stîngă conţine un cuvînt negativ şi cea pentru partea dreaptă conţine doar cuvinte pozitive, (2) afirmaţiile sînt în concordanţă cu modul în care gîndiţi şi vorbiţi de obicei, (3) în timp ce rostiţi afirmaţiile vă concentraţi atenţia asupra cuvintelor şi înţelesului lor şi (4) afirmaţiile nu vă îndeamnă să faceţi ceva împotriva unei valori lăuntrice esenţiale sau a unei nevoi primare.

Am constatat că bătaia temporală este eficientă pentru o mare varietate de probleme. I-a ajutat pe mulţi oameni să se lase de fumat, de băut, să nu mai mănînce excesiv sau să se scarpine compulsiv. I-a ajutat să-şi îmbunătăţească încrederea în sine, optimismul şi stima de sine, să-şi stimuleze sistemul imunitar pentru a lupta cu afecţiuni grave, să-şi îmbunătăţească metabolismul pentru a slăbi, să-şi optimizeze coordonarea pentru a dobîndi o nouă abilitate. A constituit un factor decisiv în reducerea tumorilor, în vindecarea eczemelor şi în scăderea tensiunii.

Selectaţi un anumit comportament, o anumită emoţie sau stare fiziologică. Construiţi o afirmaţie cu cuvinte negative, care să însoţească bătaia în jurul urechii stîngi, şi una cu cuvinte pozitive care să însoţească bătaia în jurul urechii drepte. Puteţi testa dacă afirmaţia este în armonie cu energiile dumneavoastră folosind o mînă pentru bătaie şi pe cealaltă pentru a fi testată de un prieten. Rostiţi afirmaţiile odată cu bătaia temporală, de patru sau cinci ori pe zi, timp de cel puţin o săptămînă. În cazul unor deprinderi adînc înrădăcinate, am constatat că poate să dureze chiar şi o lună pentru ca rezultatele să devină evidente. Chiar dacă sînteţi sceptic, formaţi-vă propriile opinii pe baza rezultatelor obţinute.

În încheiere, iată trei idei care să vă ajute să obţineţi o sănătate optimă, bucurie şi vitalitate – ieşiţi din ritm, acordaţi-vă şi porniţi :

- *ieşiţi din ritmul* lumii agitate în care trăiţi şi concentraţi-vă frecvent atenţia asupra corpului dumneavoastră. Arătaţi-i înţelegere pentru lupta pe care o poartă, în loc să vă distanţaţi de el, ca un trecător care se uită în altă parte atunci cînd se întîmplă ceva rău. Corpul dumneavoastră poartă nenumărate lupte în fiecare zi. Atunci cînd este copleşit şi se îmbolnăveşte, cum se şi întîmplă din cînd în cînd, nu îl trataţi ca pe un duşman. Iubiţi-l şi preţuiţi-l pînă ce moartea vă va despărţi ;
- *acordaţi-vă* la tonurile subtile ale corpului care-i indică bunăstarea şi nevoile. Înarmaţi cu grijă, curiozitate şi intuiţie şi cu ajutorul testării energetice, citiţi energiile corpului dumneavoastră deoarece ele sînt vocabularul limbii vorbite de el ;
- *porniţi* şi alimentaţi energiile corpului trasînd meridianele, încercuind chakrele, ţesînd curenţii, stimulînd punctele şi reglînd cîmpurile ; toate acestea reprezintă modalităţi de a interacţiona, de a comunica şi de a desluşi misterele ce însoţesc boala şi sănătatea.

Epilog

Călătorii pe tărîmurile de dincolo

Sînt mult mai multe lucruri în cer şi pe pămînt
decît închipuie a ta filosofie, Horaţio.

William Shakespeare, *Hamlet*

Fiinţa noastră nu se opreşte la limita pielii.

Dolores Krieger, *Alternative Therapies in Health and Medicine*

Am avut nenumărate experienţe în urma cărora mi-am adăugat în vocabular lucruri „nevisate" de alţii în propriile filosofii de viaţă, cum ar fi existenţa unor „spirite protectoare", vieţi anterioare şi mesaje de la oameni care nu mai sînt printre noi. Poate că aceste întîmplări vi se vor părea stranii sau de neconceput, dar nu este nevoie să ajungeţi la aceleaşi concluzii pe care mi le-am format eu în urma acestor experienţe pentru ca tehnicile prezentate aici să funcţioneze pentru dumneavoastră. Sper însă că vă voi trezi curiozitatea în legătură cu relaţia misterioasă dintre corp, minte şi suflet şi că veţi adăuga aceste informaţii în bagajul dumneavoastră de cunoştinţe. În ceea ce mă priveşte, aceste experienţe plasează medicina energetică într-un context mai vast. Ea nu presupune doar tehnicieni care ştiu cum şi cînd să traseze un meridian sau o spirală deasupra unei chakre pentru a elimina un anumit simptom. Practicanţii medicinei energetice pătrund în viaţa unui client pînă la nivelul sufletului, prin puntea creată de lucrul cu energiile.

Atunci cînd se lucrează conştient cu energiile, pot ieşi la iveală tărîmuri neaşteptate ale existenţei. Uneori, acestea pot consta în simpla binecuvîntare de a pune în mişcare energii invizibile, pentru a auzi, o clipă mai tîrziu, că persoana tratată se simte mai bine. Alteori se întîmplă să activez factorul interior de vindecare al unei persoane pentru ca apoi să-i văd corpul cum începe să se vindece în mod spontan şi uimitor. Au fost şi ocazii în care un client mi-a spus ceva de genul: „Bunica mea este aici şi doreşte să o asculţi. Încearcă să-ţi spună ce să faci". Am simţit apoi o prezenţă în încăpere, care m-a ghidat în executarea unei proceduri la care nu mă gîndisem şi care s-a dovedit a fi eficientă. Am avut şi experienţe în cadrul cărora am simţit cum „cineva" îmi intra în corp prin mijlocul spatelui şi conducea o şedinţă de vindecare profundă. Deşi ghidul meu interior mă asigură că procesul

astfel declanşat este unul pozitiv, rezultatul final al acestor situaţii nu-mi este niciodată cunoscut dinainte şi sînt adesea uimită de modul în care se desfăşoară lucrurile. De fiecare dată, întîmpin aceste experienţe cu un sentiment de uimire. Nu am ajuns încă să le consider ceva de la sine înţeles.

Relaţiile cu spirite protectoare sau călăuzitoare, cu îngerii sau cum doriţi să-i numiţi au fost raportate deseori de-a lungul istoriei. Socrate vorbea despre o entitate care l-a ghidat pe tot parcursul vieţii. O numea „oracolul" şi îi atribuia meritul de a-l fi protejat în mai multe moduri[1]. Mai bine de două mii de ani mai tîrziu, Hellen Keller dezvăluia : „Prietenii mei cei mai credincioşi şi care m-au ajutat cel mai mult au fost cei din lumea spiritelor. În drumul meu prin întuneric, presărat cu dificultăţi, aud vocile încurajatoare ce murmură dinspre tărîmul spiritelor"[2]. În 1993, un sondaj realizat de revista *Time* şi CNN pe tema îngerilor a scos la iveală faptul că 69% din populaţie, adică aproximativ 144 de milioane de americani adulţi, cred în existenţa fiinţelor de natură spirituală înzestraţi cu puteri speciale de a acţiona pe Pămînt, iar 32%, adică aproximativ 46 de milioane, au raportat că au simţit personal o astfel de „prezenţă angelică" în viaţa lor[3].

Eu nu încerc să le deschid oamenilor calea către spiritele lor protectoare sau îngerii lor păzitori. Instinctul îmi spune că aceste fenomene trebuie să se petreacă firesc. Dacă astfel de experienţe sînt menite să aibă loc, atunci tot ce avem de făcut este să ne păstrăm mintea clară, inima deschisă şi energiile în echilibru. Dar, fiindcă oamenii întîlnesc întîmplător astfel de tărîmuri, această chestiune merită discutată. Dacă aceste experienţe sînt total în afara sistemului dumneavoastră de convingeri sau credeţi că au loc doar ca manifestări ale răului, atunci vă vor îngrozi cînd se vor întîmpla şi vă va fi foarte greu să le înţelegeţi sau să le folosiţi în mod constructiv. Cunosc mulţi oameni care comunică frecvent cu ghidul lor interior, pe care îl percep ca fiind diferit de modul lor obişnuit de a gîndi. Tot ce pot observa este că această „comunicare" poate fi uneori un vehicul prin care sinele şi imaginaţia se pot aventura în comunicarea „cu spiritele", iar alteori poate oferi învăţăminte solide.

Pe cînd aveam 20 de ani, încă nu ştiam că ceilalţi oameni nu iau decizii în acelaşi mod ca mine, adică ascultînd vocile din interiorul şi din jurul meu. Vocile îmi păreau a fi dintr-un tărîm diferit, dar nu le consideram stranii. Le simţeam mai degrabă ca aparţinînd unor prieteni dragi. Mi se păreau atît de fireşti, încît nu-mi trecea prin cap să vorbesc cu cineva despre ele pentru a le înţelege rostul. Mama mea avea anumite capacităţi de medium, dar, cînd eram tînără, nu ştiam că acesta este un lucru neobişnuit. Uneori îmi răspundea la întrebări spunîndu-mi : „Donna, tu ai îngerii tăi, întreabă-i pe ei". Credeam că tata era cel neobişnuit, pentru că el nu avea astfel de experienţe. Adevărul este că am fost binecuvîntată de atît de multe ori de prezenţa unor forţe benefice, încît refuz să cred că există rău în „viaţa de apoi".

Întîlniri cu forţele întunecate

Atunci cînd pătrunzi adînc în fiinţa cuiva, poţi deschide calea unor forţe pe care nu le-ai invitat, dorit sau aşteptat. Jim era foarte tulburat cînd şi-a programat o şedinţă cu mine. Pierdea controlul maşinii în mod repetat şi inexplicabil. Simţea o prezenţă invizibilă în maşină, care se lupta cu el să controleze volanul şi să devieze vehiculul în afara drumului. Îi era teamă pentru viaţa lui, atît de teamă încît plecase pentru un an în Alaska, unde dusese o viaţă liniştită, pe un vas de pescuit. Cînd s-a întors în Oregon, „spiritul" era din nou în viaţa lui şi bărbatul venise la mine să-l ajut să scape de el.

Am căzut de acord să lucrăm împreună. Simţeam că îl pot ajuta, deşi nu credeam că are de-a face cu un „spirit malefic". Explicaţiile psihologice păreau mult mai probabile în cazul lui şi, pe lîngă asta, mie mi-a fost şi încă îmi este greu să recunosc răul. Sînt capabilă să-l neg chiar şi cînd mă confrunt cu experienţa directă a prezenţei lui.

La vremea aceea, biroul meu se afla acasă. După ce Jim s-a întins pe masa mea de consultaţie şedinţa a devenit imediat foarte stranie. Cînd am încercat să-l ating, mîinile mele nu se puteau apropia de el la mai puţin de zece centimetri. În jurul lui era un fel de barieră. Încercam să-l ating, dar simţeam o forţă invizibilă care mă împiedica să-mi apropii mîinile de el. Glasul meu lăuntric îmi spunea să am grijă, însă nu l-am luat în seamă. Era vorba de cineva care venise la mine să-l ajut. Am considerat avertismentul ca pe o încercare de a-mi distrage atenţia şi l-am ignorat. Jim stătea întins, cu ochii închişi, neştiind cu ce mă confrunt.

În cele din urmă, mi-am luat inima-n dinţi şi am forţat bariera cu mîinile. Atunci cînd am reuşit, i-am simţit pielea la atingere, corpul era solid, însă nu putem stabili nici o conexiune energetică. Senzaţia îmi dădea o presimţire sumbră. Mă luptam cu o forţă pe care nu o înţelegeam şi în scurt timp am început să mă simt cam rău. În cele din urmă, i-am spus pacientului : „Jim, nu ştiu ce se-ntîmplă cu mine, dar lucrez cu tine de 45 de minute şi nu reuşesc să mă conectez la energia ta. Ar trebui să mă opresc şi să-ţi programez o altă şedinţă". Mi-a răspuns „Patruzeci şi cinci de minute ? ! Abia am ajuns aici ! ". Însă, spre suprinderea lui, s-a uitat la ceas şi mi-a mărturisit că se simţea de parcă fusese drogat. A fost de acord să încheiem şedinţa şi a plecat.

Întreaga încăpere avea un aer întunecat şi apăsător. I-am spus soţului meu, David, că ies să mă plimb cu bicicleta. S-a oferit să mă însoţească. Era seară. Am observat imediat că pedalam mai lent şi aveam senzaţia că mă lovea ceva în osul sacral. Erau pocnituri ritmate care loveau din ce în ce mai tare. Dacă mergeam mai repede, nu era chiar aşa de rău, însă dacă încetineam, devenea îngrozitor. Eu şi David ne-am oprit la o cafenea să bem un ceai, dar mă simţeam foarte ciudat. O prietenă s-a oprit să vorbească cu noi, iar eu nici nu am auzit-o. Am mers apoi acasă, la culcare şi am avut o noapte groaznică. Cînd mă gîndesc acum, parcă eram posedată, dar atunci nu gîndeam în aceşti termeni. Mă simţeam prinsă într-o strînsoare. Pocniturile ritmate, ciudate şi foarte neplăcute au continuat. Fiindcă nu am putut dormi toată noaptea,

m-am sculat devreme, neştiind ce să fac. Aveam clienţi în ziua aceea, dar simţeam că nu pot lucra cu nimeni. David mi-a sugerat să-mi rog spiritele călăuzitoare să mă ajute. Mi-am reprogramat clienţii, mi-am luat bicicleta, m-am dus în parc, m-am întins pe iarbă şi am rugat spiritele să-mi spună ce se întîmplă cu mine.

Răspunsul a fost că, atunci cînd am forţat bariera energetică a lui Jim, am preluat spiritul care era în el. Spiritul îl părăsise complet pe el şi era acum în mine. Spiritele malefice erau un concept străin pentru mine, dar nu puteam nega faptul că o prezenţă reală mă lovea în osul sacral şi îmi provoca durere. Mi-a fost foarte greu să ajung acasă. Cînd am ajuns, David era acolo şi i-am povestit ce se întîmpla. M-a ascultat cu mare atenţie. Mi-a spus : „Ei bine, atunci trebuie să-l exorcizăm". M-am întins pe pat, iar David a început să vorbească. Are experienţă în ceea ce priveşte hipnoza şi exorcizarea şi cunoaşte diferenţa dintre ele. În cele din urmă, am văzut o energie întunecată, cenuşie, în formă de corp uman foarte vag conturat, cum se ridica din mine. Apoi am adormit.

Cînd m-am trezit, mă simţeam bine, dar David era supărat. Prima lui întrebare, după ce s-a asigurat că sînt bine, a fost : „Unde s-a dus ? ". „În sus, prin tavan", i-am răspuns. Deasupra dormitorului era o mansardă, unde David avea computerul. Era în plin lucru la prima lui carte. Descoperise că fişierul la care lucrase în dimineaţa de dinaintea exorcizării nu mai putea fi citit. Mai tîrziu, tehnicienii n-au mai găsit decît „deşeuri" în acel fişier, care conţinea două capitole din carte la care nu li se crease o versiune de back-up. Reprezentau luni întregi de muncă. Dacă „spiritul" le-a şters, atunci a ştiut exact unde să lovească.

Cînd am vorbit cu Jim, acesta jubila. Experienţele în care era împins de pe drum încetaseră brusc după şedinţa noastră.

Protejarea vindecătorului

Întotdeauna am considerat răul o consecinţă a vanităţii, lăcomiei şi depravării umane şi mi-am ignorat instinctele atunci cînd se opuneau acestei concepţii. Greşelile care m-au costat cel mai mult le-am comis atunci cînd m-am implicat prea mult încercînd să-i ajutaţi pe alţii. Am tratat pacienţi chiar şi atunci cînd eram epuizată, secătuită emoţional sau în prag de boală. Am tratat oameni cu care aveam o relaţie serios afectată, iar uneori aceste şedinţe mi-au dăunat. Am ignorat vocile lăuntrice care-mi spuneau să mă retrag, ca în cazul lui Jim, şi m-am repezit cu capul înainte acolo unde înţelepciunea nu ar îndrăzni să păşească. Mi-a fost greu să învăţ această lecţie, deoarece, atunci cînd sînt atît de deschisă şi dornică să ajut încît ajung să-mi sacrific propria forţă vitală pentru o persoană, şedinţele de vindecare pot fi deosebit de intense. Clientul pleacă simţindu-se mult mai bine, fiind recunoscător şi dorindu-şi încă un tratament ca acesta, dar eu rămîn cu boala sau durerea.

Atunci cînd te implici complet în lucrul cu energiile altei persoane, te implici şi într-o relaţie intimă cu aceasta. Dacă tu mă vindeci pe mine, energiile mele te vor afecta. Nu cunosc altă cale. Personal, nu mi-aş dori un terapeut care să fie prea atent să nu-mi preia energiile, care să se distanţeze prea mult sau să menţină limite prea rigide. Întotdeauna mă implic personal în timpul şedinţelor cu clienţii. Distincţia dintre formarea unei relaţii profesionale adecvate şi abilitatea de a te deschide către energiile altuia este critică. Relaţia profesională – definirea serviciului, onorariului şi programului – ajută la crearea unui cadru sigur în care te poţi deschide complet în faţa misterului clipei. Aproape întotdeauna, chiar dacă prin corp îmi circulă energii neplăcute în timpul şedinţei, la sfîrşit sînt refăcută, plină de energie şi mai puternică decît înainte de a începe. Au existat însă şi situaţii în care mi-am creat probleme, de sănătate sau de alt fel ; de aceea, aş dori să vă împărtăşesc cîteva principii care să vă ajute să vă protejaţi atunci cînd „împărtăşiţi" medicina energetică, fie la nivel profesional, fie celor dragi.

Dacă nu mă simt bine, sînt mai vulnerabilă în faţa bolii altcuiva. De aceea, trebuie să vă cunoaşteţi foarte bine. Standardele aplicate în alte meserii sînt diferite. E mai uşor să lucrezi într-un birou sau în fabrică dacă te simţi puţin rău decît atunci cînd îţi amesteci energiile cu ale altei persoane, într-o şedinţă de vindecare. Fiţi întotdeauna atent la măsura dumneavoastră lăuntrică şi fiţi gata să învăţaţi prin încercare şi eroare. Uneori se întîmplă să nu mă simt grozav înaintea unei şedinţe, iar şedinţa să se dovedească benefică şi pentru client, dar şi pentru mine. Alteori poate fi copleşitoare în ceea ce mă priveşte. Ca regulă generală, dacă nu îmi pot pune relativ uşor energiile în mişcare, prin cîteva tehnici energetice simple, atunci nu sînt în stare să lucrez cu altcineva.

O altă diferenţă între munca de vindecare şi alte meserii este că îţi poţi „arde circuitele" dacă respecţi prea mult clasica săptămînă de lucru de 40 de ore. Timpul dedicat acestui gen de muncă variază foarte mult, în funcţie de constituţia fiecăruia, de starea de spirit pe care o aveţi în ziua respectivă şi de ceea ce se petrece în viaţa personală. Am nevoie de timp între şedinţe pentru a mă reface complet şi pentru a-mi face programul zilnic de exerciţii energetice, cum ar fi metoda triplei stimulări, „datul părului după ureche" şi *Despărţirea cerului de pămînt*. De asemenea, îmi împing cu putere pomeţii în sus, cu degetele, ceea ce stimulează primele puncte de pe meridianul stomacului şi elimină tensiunile proaspăt acumulate.

Pe lîngă faptul că pot folosi aceleaşi tehnici pe care le aplic altora pentru a trata problemele pe care le acumulez în timpul şedinţelor, procesul de vindecare în sine este aproape întotdeauna revitalizant pentru mine. De cele mai multe ori, încăperea are o atmosferă prietenoasă şi tămăduitoare. Forţele care apar de pe celălalt tărîm sînt aproape întotdeauna binevoitoare.

Spiritele protectoare

Deşi întotdeauna neaşteptată şi oarecum mistică, apariţia spiritelor protectoare este îndeajuns de frecventă în munca mea încît să fiu nevoită să le accept prezenţa, uneori imposibil de ignorat. Relatările despre ajutorul şi îndrumarea venite de pe alt tărîm sînt din ce în ce mai numeroase, iar motivele pentru care ajutorul fiinţelor din alte lumi este necesar sînt uneori stringente. Iar acestea pot fi chiar de ajutor cîteodată. De cele mai multe ori, filtrele noastre legate de cultură şi condiţionare ne împiedică să le conştientizăm prezenţa, însă eu am simţit în cadrul multor şedinţe o prezenţă care a adus un element important în procesul de vindecare. Iată una dintre aceste ocazii.

Predam un curs la Colegiul Palomar, lîngă San Diego, în vara anului 1981. O femeie mi-a atras atenţia, pentru că nu participa niciodată la activităţile cursului şi, în general, pleca chiar înainte de a se termina ora. Părea că are dureri mari. Mai tîrziu am aflat că participarea la astfel de şedinţe de vindecare fără a-l invoca pe Iisus se opunea credinţei ei religioase şi, de aceea, se simţea derutată.

Totuşi, în cele din urmă, femeia mi-a cerut să-i fac o programare. Betty suferea de dureri cumplite pe partea stîngă din cauza poliomelitei avute în copilărie. Acum, la 60 de ani, oasele şi musculatura nu o mai susţineau la fel de bine, iar durerea se intensificase, mai ales la nivelul umărului şi şoldului stîng. Fusese la mai mulţi medici şi nici unul nu reuşise să-i amelioreze durerea. I se spusese doar atît: „E pur şi simplu ceva cu care trebuie să vă obişnuiţi".

Betty a fost plăcut surprinsă de ameliorarea considerabilă de după primele două şedinţe. În timpul celei de-a treia, aveam mereu senzaţia că văd o energie roşie în colţul camerei. Am încercat să nu o bag în seamă, însă nu se lăsa ignorată. Deodată, şedinţa a fost întreruptă. În colţul camerei stătea o siluetă masculină, fantomatică, aproape umană. Îmi amintea de Yul Brynner în *Eu şi regele*. Pe un ton ferm, mi-a poruncit: „Eu sînt Balasheem. Stai în dreptul umerilor ei! ".

M-am apropiat de umerii ei şi i-am atins cu degetele. Deodată, am simţit cum acea fiinţă mi-a intrat în corp. Degetele mijlocii de la fiecare mînă mi-au devenit rigide, ca nişte bare de oţel împlîntate în umerii femeii. Nu le puteam îndepărta. Energia care pulsa în corpul meu şi prin degete era atît de puternică, încît Betty a început să vibreze foarte tare, pînă cînd a intrat aproape în convulsii. Eram înmărmurită şi încă nu-mi puteam retrage degetele. Femeia se mişca în sus şi în jos, în sus şi în jos, între vibraţii şi convulsii, pînă cînd a căzut de pe masă. Abia atunci m-am putut desprinde de ea.

M-am repezit la ea, gîndind: „O, Doamne, a păţit ceva?". Betty era pe podea, plîngea foarte tare şi nu reuşeam să o opresc. În cele din urmă mi-a spus: „Priveşte! ". Mi-a arătat că putea face mişcări ample şi mi-a mărturisit că nu mai simte nici o durere. Absolut nici una. Durerea dispăruse complet. Nu se mai putuse mişca atît de liber dinainte de a avea poliomielită, iar durerea nu i se mai ameliorase de ani de zile. A început să se întrebe, emoţionată, dacă nu cumva eram „Maria, mama lui Iisus".

Era singura explicaţie pe care şi-o putea da. Între timp, îi spuneam: „Betty, n-am fost eu! A fost un spirit care a intrat în mine. A spus că îl cheamă Balasheem". Ea continua să ţipe, fericită: „Au fost Maria şi Iisus! ". „Nu", i-am răspuns, „a spus că îl cheamă Balasheem şi arăta ca Yul Brynner".

A rămas perplexă. Nu se potrivea cu nimic din credinţa ei, dar nici nu-şi putea nega starea de bine. A început să povestească celor din parohia ei cum Maica Domnului îmi folosea corpul pentru vindecare. Am fost asaltată de telefoane de la oameni care doreau să-i vindec şi pe ei. La început, încercam să le explic: „Nu, nu a fost aşa; nu sînt Maica Domnului". În final, am început să confirm faptul că a intervenit o forţă divină vindecătoare. Urma să plec curînd şi nu mai puteam accepta clienţi noi, dar am acceptat să o mai văd pe Betty încă o dată.

La acea şedinţă, avea o mulţime de întrebări. „De ce eu?" Nu ştiam răspunsul, dar aveam sentimentul profund că Balasheem era aliniat cu ea, personal, şi că nu era o forţă din ceruri destinată oricui. I-am spus asta şi mi-a răspuns: „Ei bine, dacă apare din nou, vreau să ştiu de ce nu vorbeşte direct cu mine! ". Deodată, l-am simţit în cameră. Am spus: „Betty, cred că e aici". Mi-a răspuns, iritată: „Atunci întreabă-l! ". Am auzit replica: „Am încercat să comunic cu Betty toată viaţa ei. Iar acum trebuie să creadă în mine". Asta a fost tot. Apoi a dispărut. Nu ştiam ce a vrut să spună, de ce era *neapărat* ca ea să creadă în el. Betty încă mai bombănea, dar era fascinată în acelaşi timp şi considera că, indiferent cum doream să-l numesc – probabil din cauza credinţelor mele spirituale stranii –, ştia că Maica Domnului era cea care îi binecuvîntase viaţa.

Am plecat acasă. Nu mai luasem legătura cu Betty de luni de zile cînd, într-o zi, pe cînd mă plimbam în parc, mi-a apărut Balasheem. A apărut pur şi simplu şi mi-a cerut să o sun pe Betty. Mi-a dat instrucţiuni specifice de dietă pe care trebuia să i le transmit, în legătură cu 9 vitamine şi minerale, cantităţile pe care trebuia să le ia şi ce anume era dezechilibrat în sistemul ei. Am mers direct la telefon, am sunat-o şi i-am spus: „Betty, tocmai m-am întîlnit cu Balasheem în parc şi mi-a spus să te sun". I-am descris sugestiile lui. A urmat o tăcere lungă. În cele din urmă, m-a rugat să repet ce am spus. Tocmai deschidea un plic cu rezultatele unor analize medicale făcute în urma unui control general. Ce-i spusesem eu se potrivea perfect cu rezultatele analizelor, inclusiv detaliul că nivelul potasiului era periculos de scăzut. Acesta a fost evenimentul care, mai degrabă decît vindecarea, a făcut-o să-l accepte pe Balasheem. L-a numit îngerul ei personal şi i-a făcut loc în credinţele ei.

Următoarea mea călătorie la San Diego a avut loc în vara următoare. Eram în maşină, pe autostrada 5, îndreptîndu-mă spre sud, cu fiicele mele, Tanya şi Dondi, care dormeau pe bancheta din spate, şi ploua torenţial. Tocmai trecusem de Sacramento, cînd i-am văzut figura lui Balasheem dincolo de parbriz. Mi-a spus să o sun pe Betty. „Spune-i că ceea ce tocmai s-a întîmplat nu a fost din vina ei."

Am ajuns, nerăbdătoare, la un telefon public şi am sunat. A răspuns un bărbat şi am cerut să vorbesc cu Betty. Mi-a răspuns: „Îmi pare rău, nu puteţi vorbi cu ea acum". Am insistat: „Vă rog, trebuie să vorbesc cu ea". Bărbatu a repetat: „Este

imposibil! Vă rog, sunaţi mai tîrziu". „Nu, trebuie să vorbesc cu ea acum. Spuneţi-i, vă rog, că sînt Donna şi că am vorbit cu Balasheem."

Cînd i-a spus că sînt eu, a venit la telefon, i-am zis, „Betty, nu spune nimic", şi i-am povestit cum Balasheem îmi apăruse în faţa maşinii şi-mi spusese să-i transmit că „ceea ce tocmai s-a întîmplat nu este din vina ta". A ţipat şi a început să plîngă. Cineva încerca să-i ia telefonul, dar Betty repeta „Nu, nu!". Apoi s-a liniştit. A întrebat dacă a mai spus şi altceva. I-am răspuns: „Nu încă, dar mă îndrept către San Diego. Betty, ce s-a întîmplat?".

„Fiul meu tocmai s-a sinucis."

Am mers direct la Betty acasă cînd am ajuns în San Diego. Dormea. Soţul ei mi-a spus că avusese palpitaţii înainte să sun, dar acum era mai calmă. Mi-a vorbit despre şocul în care se aflau şi despre sentimentul de vină care-i apăsa. Dragostea lui Betty pentru fiul ei era fără margini, dar şi teribil de complicată, însă durerea soţului ei era şi mai mare, deoarece se înstrăinase de fiul lui. Betty fusese pusă la mijloc, silindu-se să adopte o atitudine de „dragoste dură", care era împotriva instinctului ei matern.

Am auzit-o pe Betty mişcîndu-se şi am intrat să o văd. Încăperea era animată de atît de multă dragoste şi tandreţe încît, înainte să-l văd, am ştiut că Balasheem era acolo. Emana o compasiune fenomenală şi un neţărmurit respect faţă de gravitatea situaţiei. Simţeam că întrerup ceva extraordinar de intim. Am spus: „Betty, e aici".

Atunci au început să iasă la iveală detalii remarcabile. Trupul fiului ei era atît de afectat de anii în care consumase droguri, încît ar fi murit oricum în cîţiva ani, din cauza ficatului. Avea genul de organism care nu-şi putea permite să se joace cu drogurile. Dar, curmîndu-şi viaţa acum, simţise că poate împiedica răul făcut celor dragi, deoarece ştia că nu se poate abţine de la lucruri îngrozitoare pentru a obţine droguri. Alesese sinuciderea drept alternativa cel mai puţin dureroasă. Asta m-a uimit peste măsură. Sinuciderea mi se pare de neiertat. Este total împotriva credinţelor mele, aşa că mi-a fost foarte greu să mă împac cu vorbele lui Balasheem.

În următoarele trei zile, am văzut-o pe Betty în fiecare zi, iar Balasheem a apărut de fiecare dată. I-a explicat că, de un an încoace, sinuciderea era inevitabilă. *Acesta* fusese motivul pentru care Balasheem „a bătut-o pe umăr pe Donna", pentru a-şi face prezenţa cunoscută lui Betty. Faptul că i-a vindecat trupul a fost doar vehiculul prin care a contactat-o şi i-a cîştigat încrederea, pentru povestea mai gravă care se derula deja. Balasheem era sigur că inima lui Betty nu ar fi rezistat sinuciderii fiului ei. Aşa că a creat condiţiile care să minimalizeze efectele sinuciderii inevitabile.

În timpul celei de-a treia şedinţe, Betty a exclamat, cu glasul tăiat: „Îl văd! TE VĂD!!!". A început să vorbească cu Balasheem şi să-l asculte, nu mai eram eu intermediarul. Dar ce voia cu adevărat să audă era vocea fiului ei. Inima îi era copleşită de dorul lui şi durerea nu putea fi oprită. În fiecare zi, timp de şase luni, a mers la mormîntul lui şi i-a dus flori proaspete. Într-o zi, după ce i-a vorbit, a plîns, a pus florile jos şi, cînd s-a întors să plece, i-a auzit vocea clar, ca şi cînd ar fi stat în spatele ei. I-a spus: „Of, mamă, ia florile acasă şi bucură-te de ele". În acel moment, agonia şi durerea ei au încetat.

Dovezi ale altor tărîmuri

Teoreticienii personalităţii, de la Freud încoace, au asociat adesea spiritualitatea cu psihopatologia. Cercetările psihologice au identificat însă frecvent corelaţii între „spiritualitate" şi sănătatea mentală. Oamenii care au declarat că au avut experienţe mistice, de exemplu, au obţinut punctaje mai mici pe scalele de evaluare psihopatologică şi mai mari din perspectiva nivelului de bunăstare psihologică decît alţii[4]. Experienţele spirituale pot lua multe forme.

Unele dintre cele mai cumplite decepţii implică experienţele cu „medii", dar atunci cînd eşti implicat personal în asemenea experienţe, ca aceea pe care a avut-o Betty cu Balasheem, întregul sistem de credinţe ţi se poate da peste cap. „Behavioriştii" se confruntă şi ei cu dovezi din ce în ce mai numeroase care contrazic o concepţie pur materialistă despre lumea înconjurătoare.

Unii copii, de exemplu, din momentul în care pot vorbi, susţin că se simt uneori în pielea unei persoane al cărei nume şi mediu de viaţă nu coincide cu al lor. În multe cazuri, aceşti copii au furnizat în mod spontan detalii extrem de specifice despre o altă persoană, a cărei identitate credeau că o deţin. Ian Stevenson, psihiatru la Universitatea din Virginia, a acumulat rapoartele a peste 2 600 de cazuri care implică astfel de „amintiri din vieţi anterioare". Alături de colegii săi, a călătorit prin toată lumea, intervievînd sute de copii care aveau astfel de amintiri şi apoi analizînd detaliile. În multe dintre cazuri, Stevenson şi echipa lui au putut confirma faptul că o persoană cu numele dat de copil a existat şi murise înaintea naşterii copilului. Şi alte detalii se dovedeau frecvent a fi reale: persoana respectivă trăise în oraşul precizat de copil, avea rude şi prieteni cu numele date de copil sau avusese o ocupaţie faţă de care copilul manifesta un interes neobişnuit[5]. În investigarea acestor cazuri s-au luat măsuri care să elimine posibilele fraude sau înşelăciuni.

Aceste descoperiri pot fi interpretate în mai multe moduri, însă s-a descoperit, de asemenea, o legătură mai convingătoare între copil şi persoana pe care şi-o „aminteşte", prin intermediul observaţiilor întîmplătoare. În 35% dintre cele 895 de cazuri investigate de Stevenson, copiii aveau semne sau defecte din naştere. În multe dintre aceste cazuri, semnele sau defectele se potriveau cu răni pe care persoana amintită chiar le avusese! De exemplu, un copil de trei ani care-şi amintea că a fost împuşcat în abdomen susţinea că este o persoană care, în urma investigaţiilor, s-a dovedit că murise din această cauză. Mai mult decît atît, copilul avea, din naştere, un semn mic şi rotund pe abdomen şi unul mai mare, cu o formă neregulată, pe spate, care corespundeau locurilor pe unde ar fi pătruns şi ieşit un glonţ. Cazurile în care sînt prezente astfel de semne din naştere sînt semnificative, deoarece infirmă orice alte explicaţii paranormale, cum ar fi aceea conform căreia copilul dobîndeşte telepatic informaţiile sau că spiritul celui decedat intră în copil şi îl „posedă"[6].

Descoperirile au fost folosite pentru a justifica fobii inexplicabile, unele relaţii dificile dintre părinţi şi copii, disforia sexuală, interese neobişnuite în copilărie şi abilităţi inexplicabile care sînt uneori evidente de timpuriu la copii. O întrebare pe care şi-o pun mulţi oameni în legătură cu vieţile anterioare este: „Dacă am mai trăit înainte, de ce nu ne amintim?". Personal, cred că, în general, copiii îşi uită vieţile anterioare înainte de a putea vorbi. Dacă nu ar uita, astfel de amintiri, printre altele, le-ar afecta abilitatea de a-şi forma identitatea. Stevenson a observat că majoritatea copiilor pe care i-a investigat au încetat să mai vorbească despre vieţile pe care şi le „aminteau" între 5 şi 8 ani. Este, de asemenea, foarte interesant faptul că, pentru mai mult de jumătate dintre aceşti copii, viaţa precedentă luase sfîrşit printr-o moarte violentă[7]. Poate că, atunci cînd nu există oportunitatea de a ajunge la un sentiment de pace în viaţa anterioară, sufletul se încarnează în prezent cumva incomplet.

În timpul şedinţelor de vindecare, nu încerc să evoc amintiri din vieţi trecute, dar, atunci cînd apar, şi apar cînd lucrezi cu energiile subtile, trebuie abordate într-un fel sau altul. Există motive întemeiate pentru a fi sceptic în legătură cu „citirea vieţilor anterioare" (mulţi cercetători nu au găsit corespondenţe de la un interpret la altul), însă, atunci cînd o amintire vie apare în timpul unei şedinţe, nimic nu pare mai evident decît faptul că acel client încearcă să-şi rezolve o problemă neîncheiată într-o viaţă anterioară. Astfel de cazuri au generat o oarecare literatură clinică[8], iar amintirile din vieţi trecute s-au dovedit de multe ori folositoare în munca mea.

Jolee a fost unul dintre primii angajaţi ai unei firme de dezvoltare imobiliară care s-a dezvoltat în San Diego, în epoca înfloritoare a afacerilor imobiliare de la începutul anilor '80. Fusese angajată ca dactilografă, dar după patru ani ajunsese să conducă departamentul care ajuta companiile să se mute în California. În acel moment, firma şi-a transferat birourile într-o zonă rurală superbă, pe care intenţiona să o promoveze şi care avea acces la servicii comerciale. Brusc, teama latentă şi iraţională de păianjeni a lui Jolee a ieşit la iveală. Păianjenii de grădină erau frecvent văzuţi în noile birouri, iar Jolee fugea afară, ţipînd îngrozită, de fiecare dată cînd vedea cîte unul. De fapt, îi era frică de tarantule, cu toate că nu văzuse niciodată una, şi a început să aibă halucinaţii în care micile creaturi inofensive care mergeau pe covor sau pe pereţi erau tarantule care-i ameninţau viaţa. Nu putea fi calmă după astfel de incidente, comportamentul ei stînjenea pe toată lumea, iar şeful ei nu ştia cum să trateze situaţia. Dovedise că este o angajată competentă, motivată şi loială, dar izbucnirile ei ocazionale erau greu de acceptat. După ce a întrerupt o întîlnire cu un client foarte important, a fost concediată.

După ce a venit la mine, am început să lucrez cu matricea ai energetică. Pe măsură ce energiile matricei începeau să se conecteze, a avut o „amintire" dintr-o viaţă trecută, o scenă care se petrecea cu 60 de ani în urmă, în partea de nord a Mexicului, aproape de graniţa cu Texas, undeva în pustiu. Şi-a amintit că erau tarantule peste tot, atît de multe încît nu se mai vedea drumul. Într-o zi, copilul ei cel mai mic fusese găsit mort pe drum, cu trupul acoperit de tarantule. Aproape că murise de groază şi de durere şi îşi trăise restul vieţii, noapte de noapte, în spaima de a-şi vedea unul dintre ceilalţi copii acoperit de tarantule. I-am stimulat punctele neurovasculare în timp ce povestea aceste lucruri, plîngînd. După ce s-a calmat, am rugat-o să vorbească în continuare despre asta, în timp ce îi stimulam punctele, şi, de asemenea, despre teama ei actuală de păianjeni. După trei astfel de şedinţe, în zile consecutive, teama ei de păianjeni a dispărut pur şi simplu, iar firma a fost încîntată să o reangajeze.

De multe ori am simţit, în timpul unei şedinţe, o prezenţă pe care, atunci cînd am descris cum o simt sau o văd, clientul a recunoscut-o ca fiind a unei rude sau a unui prieten care murise. De obicei, urmau informaţii utile. De fapt, cred că mai mulţi oameni intuiesc ajutorul primit „din partea cealaltă" decît se ştie, deşi publicitatea şi informaţiile impresionante furnizate de medii precum James Van Praagh şi George Anderson îi pot face mai deschişi faţă de aceste posibilităţi[9].

Jean era o femeie de 38 de ani, frumoasă şi energică, care avea însă o stimă de sine foarte scăzută. Relaţiile ei cu bărbaţii nu durau mult. Juca un rol în prezenţa lor, încercînd să pară cum îşi închipuia că-şi doresc ei să fie, convinsă că, dacă ar cunoaşte-o aşa cum este în realitate, ar pleca. De fapt, plecau pentru că nu o cunoşteau.

Jean făcuse destul de multă terapie, dar nu o interesa să-şi analizeze trecutul. Dorea ca eu să fac doar „chestiile legate de energie", pentru ca tiparul relaţiilor ei cu bărbaţii să se schimbe. La a patra vizită, avea gripă şi dorea doar să se însănătoşească repede, aşa că ceea ce s-a întîmplat a fost o surpriză totală: parcă întreaga încăpere a scos energia bolnavă din ea şi a transformat-o într-o stare de fericire. Amîndouă am simţit asta şi am început să rîdem. Nu ne puteam opri. Era foarte ciudat. Mi-a spus: „Ce-mi faci? Mă simt atît de fericită!". „Nu ştiu", i-am răspuns.

În acel moment, am simţit o prezenţă în cameră şi am auzit numele „Weldon". I-am spus: „Bun, cine e Weldon?". Mi-a răspuns surprinsă: „Tatăl meu". Am continuat: „Ei bine, aveţi o legătură spirituală foarte puternică, pentru că îl simt în energia ta". „Imposibil!", a spus ea, dar nu mi-a dat alte explicaţii şi a devenit puţin agitată. Deodată, m-am auzit spunînd: „Îmi pare rău, Jeannie, că te-am părăsit. Ai fost singurul lucru bun pe care l-am lăsat în urmă. Iartă-mă. Iartă-mă!". Simţeam cuvintele rostite prin mine.

Jean a izbucnit în lacrimi. În cele din urmă, povestea ei a început să iasă la iveală. Tatăl său o adorase şi ea ştia că nu ar fi părăsit-o niciodată. Dar era alcoolic, iar într-o zi a plecat şi nu s-a mai întors. Ca orice copil, Jean a crezut că a fost vina ei. Că nu făcuse totul aşa cum trebuia. Aşa că s-a hotărît să fie mai frumoasă, mai drăguţă şi mai... perfectă, pentru ca într-o zi tati să o zărească „pe ascuns" şi să se întoarcă acasă. Nu s-a mai întors niciodată, iar ea a continuat să-şi joace rolul în faţa bărbaţilor care au apărut în viaţa ei.

I-am spus: „Jean, el nu mai este în viaţă [nu ştia asta, dar mai tîrziu s-a confirmat acest lucru]. Dar este legat de tine într-un mod profund şi vrea să te ghideze prin labirintul relaţiilor tale". Din nou, camera s-a umplut de fericire. Şedinţa aceea a reprezentat o cotitură în cunoaşterea de sine şi în ceea ce privea

obsesia ei pentru relaţiile cu bărbaţii. Fericirea care invadase camera a însoţit-o şi după ce a plecat, la fel şi prezenţa tatălui ei. După mai puţin de doi ani, m-a invitat la nunta ei.

Reflecţii

Toate experienţele extraordinare în care sînt implicate spirite invizibile, vieţi anterioare şi voci ale celor care nu mai sînt printre noi şi care furnizează informaţii verificabile deschid o perspectivă metafizică. Sînt convinsă că sufletul trece prin alte tărîmuri din care noi surprindem doar imagini de-o clipă. Acestea însă par a fi o sursă de informaţii, pe cît de naturală, pe atît de neconvenţională. Informaţiile astfel obţinute mi-au oferit, de nenumărate ori, cheia procesului de vindecare, uneori în cazul unor persoane considerate fără speranţă de către medicina occidentală, în ciuda miracolelor de care este aceasta capabilă.

Cum să înţeleg atunci întîlnirile bizare cu cei precum Balasheem? Nu am nici o îndoială că aceste tărîmuri extraordinare sînt la fel de „reale" şi valide ca orice altceva din lumea fizică obişnuită şi că principiile care le guvernează sînt la fel de riguroase. Pătrunderea în aceste zone vagi mi-a oferit o înţelegere mai profundă a vindecării, plasînd boala în contextul mai vast al călătoriei sufletului, şi mi-a transformat în mod constant viaţa într-o călătorie magică.

Adevărul este că îmi place să fiu conectată la acel tărîm. Acolo mă simt mai aproape de adevăruri mai profunde şi percepţii mai exacte. Văd frumuseţea şi perfecţiunea. Sînt tot timpul pregătită pentru întîlnirea cu imprevizibilul, care poate apărea sub cele mai interesante şi încîntătoare forme. În astfel de momente, mă cuprinde o stare de profundă apreciere a vieţii şi a nenumăratelor ei minuni. Devin mai accesibilă unei fiinţe precum Balasheem şi mai deschisă cunoaşterii subtile a naturii lucrurilor. A-ţi imagina doar această zonă mistică este ca şi cum ai bate la uşa ei. Atunci cînd o urmăreşti în mod conştient, răsuceşti cheia în broască. Dacă pătrunzi în ea – prin meditaţie, ritualuri, plante sacre, muncă de vindecare sau miracol spontan –, atunci ştii că descrierea mea este săracă. Dacă nu păşiţi pe acest tărîm, încercaţi să-i bateţi la uşă din cînd în cînd şi fiţi receptiv la orice manifestare a misterului.

În ciuda aparenţelor, acest subiect are legătură cu cele prezentate pe tot parcursul cărţii. Învăţînd să vă conectaţi la tărîmul energiilor subtile, aţi deschis calea către o sănătate mai bună şi mai multă vitalitate, aţi păşit într-o lume unde menirea sufletului trece dincolo de limitele vieţii dumneavoastră agitate. Fie ca lumina ei să vă cuprindă. Fiţi binecuvîntat.

Anexă

Găsirea unui specialist competent în medicina energetică

Cînd ne simţim bine, cu toţii dăm sfaturi bune celor bolnavi.

Terenţiu, *Fata din Andros*

Următoarea listă de resurse este menită să vă ghideze către un specialist competent în medicina energetică. Găsirea lui se poate dovedi mai complicată decît găsirea meşterului potrivit care să vă renoveze casa. Iar persoana este cel puţin la fel de importantă ca şi specializarea profesională. Pe lîngă gradul de pricepere şi abilităţile intuitive, trebuie să existe o anumită alchimie între energiile dumneavoastră şi cele ale terapeutului.

Numitorul comun al kineziologiei, acupuncturii, metodei Touch for Health şi Ayurveda, kineziologiei aplicate, metodei qi gong, homeopatiei, metodei Reiki şi Atingerii terapeutice precum şi al altor forme de medicină energetică este faptul că intervenţiile au ca obiect explicit atît corpul energetic, cît şi cel fizic. În cazul homeopatiei, de exemplu, se ingerează cantităţi reduse de substanţe cu rol terapeutic, dar sînt vizate mai degrabă efectele energetice ale remediului decît cele dietetice. Strategiile de influenţare a energiei pacientului sînt foarte diferite de la o metodă la alta, însă harta corpului energetic prezentată în această carte nu se limitează la o anumită tehnică, iar testele energetice pot fi folosite pentru a evalua rezultatele oricărui tip de tratament.

Programul pe care tocmai l-aţi încheiat s-a limitat să vă ofere instrumentele cu care să vă trataţi singur, dar terapeuţii competenţi şi bine instruiţi în oricare dintre metodele enumerate mai sus vă pot ajuta să treceţi la nivelul următor, atunci cînd o anumită problemă de sănătate necesită un tratament mai intensiv decît cel pe care vi-l puteţi aplica singuri. Următoarele asociaţii profesionale vă pot informa în legătură cu terapeuţii calificaţi conform standardelor profesionale ale organizaţiei. Alegeţi însă cu grijă. În continuare aveţi şi o listă de website-uri din domeniul medicinei energetice.

Acupresură

Acupressure Institute
1533 Shattuck Avenue
Berkeley, California 94709
510-845-1059
www.healthy.net/acupressure

Acupunctură

American Academy of Medical Acupuncture
5820 Wilshire Boulevard
Los Angeles, California 90036
213-937-5514
www.medicalacupuncture.org

American Association of Oriental Medicine
433 Front Street
Catasqua, Pennsylvania 18032
610-266-1433
www.aaom.org

ARE Clinic

4018 N. 40th Street
Phoenix, Arizona 85018
602-955-0551
www.eigi.com/are

Atingere terapeutică

Nurse Healers Professional Associates
1211 Locust Street
Philadelphia, Pennsylvania 19107
215-545-8079
www.therapeutic-touch.org

Ayurveda

The Chopra Center
7630 Fay Avenue
La Jolla, California 92037
619-794-2425
www.chopra.com

Maharishi University
1000 4th Street, DB-1155
Fairfield, Iowa 52557
515-472-7000
www.vedic-health.com

Homeopatie

National Center for Homeopathy
801 N. Fairfax Street, Suite 306
Alexandria, Virginia 22314
703-548-7790
www.homeopathic.org

Imaginare ghidată

Academy for Guided Imagery
P.O.B. 2070
Mill Valley, California 94942
800-726-2070
www.healthy.net/agi

Kineziologie

Association of Specialized Kinesiologists in the United States (ASKus)
4201 Wilson Blvd. #110-395
Arlington, Virginia 22203
888-749-6464
www.assn-ask-us.com

Health Kinesiology, Inc.
R.R. 3
Hastings, Ontario KOL 1Y0
Canada
705-696-3176
hk@subtlenergy.com

Innersource
P.O.B. 213
Ashland, Oregan 97520
541-482-1800
www.innersource.net

International College of Applied Kinesiology
6405 Metcalf Avenue, Suite 503
Shawnee Mission, Kansas 66202
913-384-5336
www.icakusa.com

Medicină holistică

American Holistic Health Association
P.O.B. 17400
Anaheim, California 92817
714-779-6152
www.ahha.org

American Holistic Medical Association
6728 Old McLean Village Drive
McLean, Virginia 22101
703-556-9728
www.holisticmedicine.org

American Holistic Nurses' Association
P.O.B. 2130
Flagstaff, Arizona 86003
520-526-2196
www.ahna.org

Metoda Edgar Cayce

Association for Research and Enlightenment (ARE)
P.O.B. 595
Virginia Beach, Virginia 23451
800-333-4499
www.are-cayce.com

Naturopatie

American Association of Naturopathic Physicians
2366 Eastlake Avenue, Suite 322
Seattle, Washington 98102
800-206-7610
www.naturopathic.org

Qigong

Qigong Association of America
2021 NW Grant Ave.
Corvallis, Oregon 97330
541-752-6599
www.qi.org

Reflexologie

International Institute of Reflexology
P.O. 12462
St. Petersburg, Florida 33733
813-343-4811
www.reflexology-usa.net

Reiki

International Center for Reiki Training
29209 Northwestern Highway, Suite 592
Southfield, Michigan 48034
800-332-8112
www.reiki.org

Shiatsu şi ohashiatsu

Ohashi Institute
12 West 27th Street
New York, New York 10001
212-684-4190
www.ohashi.com

Shiatsu School of Canada
547 College Street
Toronto, Ontario, Canada M6G-1A9
1-800-263-1703
www.shiatsucanada.com

Terapia cîmpului gîndirii

Callahan Techniques
45-350 Vista Santa Rosa
Indian Wells, California 92210
760-345-9216
www.tftrx.com

Terapie educaţională prin kineziologie

Educational Kinesiology Foundation
P.O.B. 3396
Ventura, California 93006
800-356-2109
www.braingym.com

Three in One Concepts
2001 West Magnolia Blvd, Suite B
Burbank, California 91506
818-841-4786
www.onebrain.com

Terapie magnetică

Bio-Electro-Magnetics Institute
2490 West Moana Lane
Reno, Nevada 89509
702-827-9099
www.bemi.org

Terapie prin masaj

Massage-One
4379 North Capistrano
Dallas, Texas 75287
888-251-6793
www.massage-one.com

Touch for Health

Touch for Health Kinesiology Association
3223 Washington Blvd., Suite 201
Marina del Rey, California 90292
800-466-8342
www.tfh.org

Adrese web

Alternative Medicine Connection
www.arxc.com/hotlinks.m

Alternative Medicine Network
www.sonic.net/~nexus/linkshtml

Alternative Medicine Yellow Pages
www.alternativemedicine.com

American Academy of Pain Management
www.aapainmanage.org

Barbara Brennan School of Healing
www.barbarabrennan.com

Bio-Electro-Magnetics Institute
www.bemi.org

Brain Wave Stimulation
www.flexyx.com

Commonweal Cancer Help Program
www.commonwealhealth.org

Environmental Medicine
www.healthy.net/aaem

HealthWorld Online
www.healthy.net

Institute of HeartMath
www.webcom.com/hrtmath

Institute of Noetic Sciences
www.noetic.org

International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine
www.nekesc.org/~issseem

Kinesiology (Applied, Clinical, Specialized)
www.kinesiology.net

MedScape
www.medscape.com

National Center for Health Statistics
www.cdc.gov/nchswww

National Council Against Health Fraud
www.quackwatch.com

National Library of Medicine (include MEDLINE)
www.nlm.nih.gov

Office of Alternative Medicine, National Institutes of Health
http : //altmed.od.nih.gov/oam

Therapeutic Touch Training Videos
www.haelauworks.com

Touch for Health Education
www.touch4health.com

Traditional Chinese Medicine
www.acupuncture.com

Wellness Web
www.wellweb.com

Women's Health
www.4womenshealth.com

Note

Introducere

1. H.D. Thoreau, „5 ianuarie 1856", în H.D. Thoreau, A *Writer's Journal*, editat de Laurence Stapleton, Dover, New York, 1960.
2. Multe studii inovatoare care au însoţit dezvoltarea medicinei energetice sînt foarte bine rezumate în trei cărţi accesibile : Richard Gerber, *Vibrational Medicine*, ediţie revizuită, Bear, Santa Fe, New Mexico, 1996 [ed. rom. : *Medicina vibraţională*, traducere de Michael Grecu, Editura Elit, Bucureşti, 2005] ; William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998 ; Robert O. Becker, *Cross Currents : The Promise of Electromedicine, The Perils of Electropollution*, Tarcher, Los Angeles, 1990.
3. Printre revistele de specialitate în care apar în mod regulat articole de medicină energetică se numără *Alternative and Complementary Therapies*, *Alternative Therapies in Clinical Practice*, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, *American Journal of Natural Medicine* şi *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Medicina alternativă a dat naştere, de asemenea, unei reviste-cenzor, *Scientific Review of Alternative Medicine*, care este deosebit de sceptică în legătură cu realizările din domeniul medicinei energetice.

Capitolul 1
Totul este energie

1. P. Wang, X. Hu şi B. Wu, „Displaying of the Infrared Radiant Track Long Meridians on the Back of the Human Body", *Chen Tzu Yen Chiu Acupuncture Research*, nr. 18 (2), 1993, pp. 90-93.
2. Aplicînd teoria sistemelor la conceptul de *energie*, Gary E. Schwartz şi Linda G. Russek au prezentat un cadru teoretic serios pentru înţelegerea legilor de interacţiune a energiei şi informaţiei în sistemele biologice şi în vindecare. Studiul lor, „Dynamical Energy Systems and Modern Physics", a apărut în *Alternative Therapies*, nr. 3 (3), mai 1997, pp. 46-56.
3. Lewis Thomas, *The Lives of a Cell : Notes of a Biology Watcher*, ediţie revizuită, Penguin, New York, 1995.
4. Claire Sylvia, William Novak şi Bernie S. Siegal, *A Change of Heart*, Little, Brown, New York, 1997.
5. Numele şi alte date de identificare în cazurile prezentate în această carte au fost schimbate, cu excepţia celor în care am avut permisiunea explicită de a le publica. Dialogurile marcate cu ghilimele reprezintă conversaţii citate din memorie.
6. William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, pp. 2-3.

7. Jerome H. Barkow, Leda Cosmides şi John Tooby (eds.), *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Evolution of Culture*, Oxford University Press, New York, 1992.
8. Anthony Stevens, *The Two-Million-Year-Old Self*, Texas A & M University Press, College Station, Texas, 1993, p. 3.
9. Robin Fox, *The Search for Society*, Rutgers University Press, New Brunswick, New Jersey, 1989, p. 29.
10. Rupert Sheldrake, *Seven Experiments That Could Change the World*, Berkley, New York, 1996.
11. Collinge, *Subtle Energy*, p. 1.
12. Hiroshi Motoyama, *Measurements of Ki Energy, Diagnosis and Treatments*, Human Science Press, Tokyo, 1998, disponibilă prin intermediul American Center for Motoyama's Research: California Institute for Human Science, 701 Garden View Court, Encinitas, California, 92024, 760-634-1771.
13. Despre fluxul de ioni: Motoyama, *Measurements of Ki Energy*. Despre emisiile de lumină: I. Dumitrescu şi Julian Kenyon, *Electrographic Imaging in Medicine and Biology*, Neville Spearman, Suffolk, 1983.
14. Dumitrescu şi Kenyon, *Electrographic Imaging*.
15. William A. Tiller, „A Gas Discharge Device for Investigating Focused Human Intention", *Journal of Scientific Exploration*, nr. 4, 1990, pp. 225-271. Vezi şi William A. Tiller, *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness*, Pavior, Walnut Creek, California, 1997.
16. Roger D. Nelson, G. Johnston Bradish, York H. Dobyns, Brenda J. Dunne şi Robert G. Jahn, „FieldREG Anomalies in Group Situations", *Journal of Scientific Exploration*, nr. 10, 1996, pp. 111-141.
17. Dean Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth behind Psychic Phenomena*, HarperCollins, San Francisco, 1997.
18. Norman C. Shealy, „Clairvoyant Diagnosis", în T.M. Srinivasan (ed.), *Energy Medicine around the World*, Gabriel Press, Phoenix, Arizona, 1988, pp. 291-303.
19. Russell Targ şi Jane Katra, *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing*, New World Library, New York, 1998; Larry Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, HarperCollins, San Francisco, 1995.

Capitolul 2
Testarea energetică

1. Rupert Sheldrake, *Seven Experiments That Could Change the World*, Berkley, New York, 1996.
2. Ronald Melzack, „Phantom Limbs", *Mysteries of the Mind*, număr special din *Scientific American*, septembrie 1997, pp. 84-91.
3. Relatare a unui interviu cu Ronald Melzack în *Discover*, februarie 1998, p. 20.
4. Sheldrake, *Seven Experiments*, p. 127.
5. Larry Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, HarperCollins, San Francisco, 1995; Dean Radin, *The Conscious Universe: The Scientific Truth Behind Psychic Phenomena*, HarperCollins, San Francisco, 1997; Russell Targ şi Jane Katra, *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing*, New World Library, New York, 1998.
6. Valerie Hunt, *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations*, Malibu, Malibu, California, 1995.

7. Dean Radin şi Jannine M. Rebman, „Lunar Correlates of Normal, Abnormal and Anomalous Human Behavior", *Subtle Energies*, nr. 5, 1996, pp. 209-238.
8. Michael A. Persinger, şi Krippner, Stanley, „Dream ESP Experiments and Geomagnetic Activity", *Journal of the American Society for Psychical Research*, nr. 83, 1989, pp. 101-106.
9. Rollin McCraty, „The Electricity of Touch", lucrare prezentată la a şasea conferinţă anuală a International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine, Boulder, Colorado, 24 iunie 1996, disponibilă prin HeartMath Institute, www.webcom.com/hrtmath.
10. Jacques Lusseyran, *And There Was Light*, trad. de Elizabeth R. Cameron, Parabola Books, New York, 1987.
11. Larry Dossey, „The Healing Power of Pets: A Look at Animal-Assisted Therapy", *Alternative Therapies in Health and Medicine*, nr. 3(4), 1997, pp. 8-16.
12. Rezumat în William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, p. 99.
13. Allan G. Beardall, *Clinical Kinesiology*, vol. 1-5, Alan G. Beardall, Lake Oswego, Oregon, 1980-1985.
14. Dean I. Radin, „A Possible Proximity Effect on Human Grip Strength", *Perceptual and Motor Skills*, nr. 58, 1984, pp. 887-888.
15. Comunicare personală, 16 ianuarie 1998.
16. Grace E. Jacobs, „Applied Kinesiology: An Experimental Evaluation by Double Blind Methodology", *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, nr. 4, 1981, pp. 141-145; J.J. Kenney, R. Clemens şi K.D. Forsythe, „Applied Kinesiology Unreliable for Assessing Nutrient Status", *Journal of the American Dietetic Association*, nr. 88, 1988, pp. 698-704.
17. Arden Lawson şi Lawrence Caleron, „Interexaminer Agreement for Applied Kinesiology Manual Muscle Testing", *Perceptual and Motor Skills*, nr. 84, 1997, pp. 539-546.
18. Chang-Yu Hsieh şi Reed B. Phillips, „Reliability of Manual Muscle Testing with a Computerized Dynamometer", *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, nr. 13, 1990, pp. 72-82.
19. G. Leisman, R. Zenhausern, A. Ferentz, T. Tefera şi A. Zemcov, „Electromyographic Effects of Fatigue and Task Repetition on the Validity of Estimates of Strong and Weak Muscles in Applied Kinesiological Muscle-Testing Procedures", *Perceptual Motor Skills*, nr. 80, 1995, pp. 963-977.
20. G. Leisman, P. Shambaugh şi A.H. Ferentz, „Somatosensory Evoked Potential Changes During Muscle Testing", *International Journal of Neuroscience*, nr. 45, 1989, pp. 143-151.
21. Andrew Abarbanel, „Gates, States, Rhythms, and Resonances: The Scientific Basis of Neurofeedback Training", *Journal of Neurotherapy*, nr. 1 (2), 1995, pp. 15-38.

Capitolul 3
Cum să vă păstraţi energiile active

1. Aceste descoperiri provin dintr-o serie de studii efectuate la Institute for Heart-Math din Boulder Creek, California, şi multe dintre rapoartele acestui institut pot fi găsite pe www.heartmath.org.
2. Rollin McCraty, Institute of HeartMath, Boulder Creek, California; comunicare personală, 31 martie 1998.

3. Seria de studii care au dus la aceste descoperiri este rezumată în William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, p. 256.
4. Paul E. Dennison şi Gail E. Dennison, *Brain Gym*, Edu-Kinesthetics, Ventura, California, 1986.
5. Carl H. Delacato, *The Diagnosis and Treatment of Speech and Reading Problems*, Charles C. Thomas, Springfield, Illinois, 1963.
6. John Zimmerman, „Laying-on-of-Hands Healing and Therapeutic Touch: A Testable Theory", *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute*, nr. 2 (1), 1990, pp. 8-17.
7. Rapoartele publicate şi cele nepublicate ale acestor studii sînt disponibile sub formă de pachet, „Educational Kinesiology Foundation Research Reports", la Educational Kinesiology Foundation, P.O. 3396, Ventura, California 93006; 800-356-2109. Aceeaşi fundaţie oferă şi alte materiale şi resurse de specialitate.
8. Jan Irving, „The Effect of PACE on Self-Reported Anxiety and Performance in First-Year Nursing Students", teză de doctorat, Oregon State University, Corvallis, 1995.

Capitolul 4
Meridianele

1. Relatare în S. Rose-Neil, „The Work of Professor Kim Bong Han", *The Acupuncturist*, nr. 1, 1967, p. 15.
2. P. Wang, X. Hu şi B. Wu, „Displaying of the Infrared Radiant Track Long Meridians on the Back of the Human Body", *Chen Tzu Yen Chiu Acupuncture Research*, nr. 18 (2), 1993, pp. 90-93.
3. Robert O. Becker, *Cross Currents: The Promise of Electromedicine, The Perils of Electropollution*, Tarcher, Los Angeles, 1990, p. 47.
4. Z. Yan, Y. Chi, P. Cheng, J. Wang, Q. Shu şi G. Huang, „Studies on the Luminescence of Channels in Rats", *Journal of Traditional Chinese Medicine*, nr. 4, 1992, pp. 283-287.
5. Relatare în Richard Gerber, *Vibrational Medicine*, ediţie revizuită, Bear, Santa Fe, New Mexico, 1996, p. 187 [ed. rom.: *Medicina vibraţională*, traducere de Michael Grecu, Editura Elit, Bucureşti, 2005].
6. John Thie, *Touch for Health*, ediţie revizuită, DeVorss & Co., Marina del Rey, California, 1996.

Capitolul 5
Chakrele

1. Studiu de Valerie Hunt, rezumat în Richard Gerber, *Vibrational Medicine*, ed. rev., Bear, Santa Fe, New Mexico, 1996, p. 133 [ed. rom.: *Medicina vibraţională*, traducere de Michael Grecu, Editura Elit, Bucureşti, 2005].
2. Hiroshi Motoyama şi R. Brown, *Science and the Evolution of Consciousness: Chakras, Ki, and Psi*, Autumn Press, Brookline, Massachusetts, 1978.
3. Înregistrarea audio a lui Nancy Ann Tappe, „Color Potpourri", este o introducere adecvată pentru culorile vieţii. Înregistrarea şi cărţile lui Tappe pe acest subiect sînt disponibile la Starling Publishers, Carlsbad, California 92018; 760-729-5950.
4. Glen Rein, Mike Atkinson şi Rollin McCraty, „The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger", *Journal of Advancement in Medicine*, nr. 8 (2), 1995, pp. 87-105.

5. Stanislav Grof şi Christina Grof, *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, Tarcher, Los Angeles, 1989.

Capitolul 6
Aura, împletitura celtică şi matricea energetică

1. Valerie Hunt, *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations*, Malibu, Malibu, California, 1995.
2. Huntley Gundling, Dorothy, „Electrophysical and Psychotronic Correlates of Music", teză de doctorat, 1977, Saybrook Institute, San Francisco.
3. Comunicare personală, 5 februarie 1998.
4. Relatat în William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, p. 28.
5. William G. Braud, „Human Interconnectedness: Research Indications", *ReVision*, nr. 14, 1992, pp. 140-148.
6. Studiul este disponibil prin Educational Kinesiology Foundation, www.braingym.com.
7. Martin E.P. Seligman, *Learned Optimism*, Simon & Schuster, New York, 1990.

Capitolul 7
Cele cinci ritmuri

1. Diane M. Connelly, *Traditional Acupuncture: The Law of the Five Elements*, ed. a III-a, Center for Traditional Acupuncture, Columbia, Maryland, 1987, p. 11.
2. Secţiunea aceasta se datorează în special materialelor pregătitoare şi reflecţiilor lui Nancy Post, incluse în „Systems Energetics" (616 West Upsal Street, Philadelphia, Pennsylvania 19119).
3. Caroline M. Myss, *Why People Don't Heal and How They Can*, Harmony Books, New York, 1997.
4. Un excelent curs audio care vă învaţă cum să faceţi faţă durerii prin iubire este cel realizat de Stephen şi Ondrea Levine, „To Love and Be Loved: The Difficult Yoga of Relationships", Sounds True, Boulder, Colorado, 1997.
5. Gordon Stokes, *Without Stress, Children Can Learn*, Three in One Concepts, Burbank, California, 1996.

Capitolul 8
Triplul cald şi fluxurile misterioase

1. Angelika Buske-Kirschbaum, Clemens Kirschbaum, Helmuth Stierle, Hendrick Lehnert şi Dirt Hellhammer, „Conditioned Increase of Natural Killer Cell Activity in Humans", *Psychosomatic Medicine*, nr. 54, pp. 123-132, 1992.
2. Glen Rein, Mike Atkinson şi Rollin McCraty, „The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger", *Journal of Advancement in Medicine*, nr. 8(2), 1995, pp. 87-105.
3. Herbert Benson, *Beyond the Relaxation Response*, Times Books, New York, 1984.

4. Anne Manyande, Simon Berg, Doreen Gettins şi Clare S. Stanford, „Preoperative Rehearsal of Active Coping Imagery Influences Subjective and Hormonal Responses to Abdominal Surgery", *Psychosomatic Medicine*, nr. 57(2), pp. 177-182, 1995.
5. Colin Wilson, *Beyond the Occult : A Twenty-Year Investigation into the Paranormal*, Carroll and Graf, New York, 1988, pp. 66-68.
6. Candace Pert, *Molecules of Emotion : Why You Feel the Way You Feel*, Scribner, New York, 1997.
7. Norman Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, Bantam, New York, 1991.
8. Martin E.P. Seligman, *Learned Optimism*, Simon & Schuster, New York, 1990, pp. 172-178.
9. David McClelland şi C. Kirshnit, „The Effect of Motivational Arousal through Films on Salivary Immunoglobulin", *Psychology and Health*, nr. 2, 1998, pp. 31-52.
10. R.A. Martin şi J.P. Dobbin, „Sense of Humor, Hassles, and Immunoglobulin A : Evidence for a Stress-Moderating Effect", *International Journal of Psychiatry in Medicine*, nr. 18, 1988, pp. 93-105.

Capitolul 9
Boala

1. D. Spiegel, J.R. Bloom, H.C. Kraemer şi E. Gottheil, „Effects of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer", *The Lancet*, nr. 2, 1989, pp. 888-891.
2. Daniel P. Wirth, „The Effect of Non-Contact Therapeutic Touch on the Healing Rate of Full-Thickness Dermal Wounds", *Subtle Energies*, nr. 1(1), 1990, pp. 1-20.
3. William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, pp. 30-31.
4. Brian H. Butler, *Your Breasts : What Every Woman Needs to Know Now*, T.A.S.K. Books, Surbiton, 1995 (P.O.B. 359A, Surbiton, Surrey, Anglia KT5 8YP).

Capitolul 10
Durerea

1. *Acupuncture : NIH Consensus Statement*, National Institutes of Health, Washington, DC, 1997.
2. Relatat în William Collinge, *The American Holistic Health Association Complete Guide to Alternative Medicine*, Warner Books, New York, 1996, p. 31.
3. Această discuţie îşi are originea în raportul *Pain Management*, Office of Scientific and Health Research, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, National Institutes of Health, Washington, DC, 1997.
4. David Bresler, citat în Gordon Stokes, şi Daniel Whiteside, *Structural Neurology*, Three in One Concepts, Burbank, California, 1989, p. 29.
5. Susan M. Wright, „Validity of the Human Field Assessment Form", *Western Journal of Nursing Research*, nr. 13(5), 1991, pp. 635-647.

Capitolul 11
Înotul în curenţi electromagnetici

1. Robert O. Becker, *Cross Currents ; The Promise of Electromedicine, The Perils of Electro-pollution*, Tardier, Los Angeles, 1990, pp. 173-188.
2. K. Nakagawa, „Magnetic Field Deficiency Syndrome and Magnetic Treatment", *Japanese Medical Journal*, nr. 2745, 4 decembrie 1976.
3. Relatat în William Collinge, *Subtle Energy*, Warner Books, New York, 1998, p. 74.
4. Becker, *Cross Currents*.
5. Marcia Marinaga, „Giving Personal Magnetism a Whole New Meaning", *Science*, nr. 256, 1992, p. 967.
6. Committee on the Possible Effects of Electromagnetic Fields on Biologic Systems, National Research Council, *Possible Health Effects of Exposure to Residential Electric and Magnetic Fields*, National Academy Press, Washington, DC, 1996.
7. „Cancer Near Power Lines", *Microwave News*, nr. 16(6), noiembrie/decembrie 1996, p. 1.
8. „Summary and Conclusions of EPA's EMF Cancer Report", *Microwave News*, nr. 16(3), mai/iunie, 1996, p. 3.
9. John Zimmerman şi Dag Hinrichs, „Magnetotherapy : An Introduction", *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute*, nr. 4(1), 1995, pp. 3-6.
10. John Zimmerman, Bio-Electro-Magnetics Institute, 2490 West Moana Lane, Reno, Nevada 89509 ; 702-827-9099.
11. John Zimmerman, „Laying-on-of-Hands Healing and Therapeutic Touch : A Testable Theory", *Newsletter of the Bio-Electro-Magnetics Institute*, nr. 2(1), 1990, pp. 8-17.
12. Becker, *Cross Currents*, p. 42.
13. Carlos Vallbona, Carlton F. Hazelwood şi Gabor Jurida, „Response of Pain to Static Magnetic Fields in Postpolio Patients : A Double-Blind Pilot Study", *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, nr. 78, 1997, pp. 1200-1203.
14. Graham Spence, preşedinte, International Council of Magnetic Therapists, P.O.B. 72, Inglewood, 6052, West Australia.
15. Sarada Subrahmanyam, „Pulsed Magnetic Field Therapy", în Srinivasan, T.M., (ed.), *Energy Medicine Around the World*, Gabriel Press, Phoenix, Arizona, 1988, pp. 191-203.
16. Multe dintre dilemele implicate în crizele care au de a face cu o „deschidere kundalini" dificilă sau neanticipată sînt abordate în antologia lui Stanislav şi Christina Grof, *Spiritual Emergency : When Personal Transformation Becomes a Crisis*, Tarcher, Los Angeles, 1989.
17. Cel mai complet raport despre vivaxis pe care îl cunosc este cel al lui Judy Jacka, *Healing through Earth Energies*, Lothian Books, Port Melbourne, Australia, 1996. Există şi Vivaxis Energies Research International Society în Vancouver, Canada.
18. Bernard Grad, „Some Biological Effects of Laying on of Hands and Their Implications", în Herbert T. Otto, (ed.), *Dimensions of Holistic Healing : New Frontiers in the Treatment of the Whole Person*, Nelson-Hall, Chicago, 1979, pp. 199-212.

Capitolul 12
Reglarea cîmpului primar pentru sănătate şi performanţe optime

1. Rupert Sheldrake, *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature*, Random House, New York, 1988.
2. *Ibidem*, p. 158.
3. Harold S. Burr, *The Fields of Life*, Ballantine, New York, 1972.
4. Robert O. Becker, *Cross Currents: The Promise of Electromedicine, The Perils of Electropollution*, Tarcher, Los Angeles, 1990, p. 57.
5. S. Ertel, „Testing Sheldrake's Claim of Morphogenetic Fields", în Cook, E.W., şi Delanoy, D.L., (eds.), *Research in Parapsychology 1991: Abstracts and Papers from the Thirty-fourth Annual Convention of the Parapsychological Association*, Scarecrow Press, Metuchen, New Jersey, 1994, pp. 169-192.
6. David Feinstein oferă o analiză mai detaliată a relaţiei dintre cîmpurile morfice şi mecanica cuantică în „At Play in the Fields of the Mind: Personal Myths as Fields of Information", *Journal of Humanistic Psychology*, nr. 38(3), 1998, pp. 71-109.
7. William G. Braud, „Distant Mental Influence of Rate of Hemolysis of Human Red Blood Cells", *Journal of the American Society for Psychical Research*, nr. 84, 1990, pp. 1-24.
8. D.P. Wirth şi J.R. Cram, „The Psychophysiology of Non-Traditional Prayer", *Proceedings of the International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine*, a cincea conferinţă anuală, Boulder, Colorado, p. 20.
9. D.J. Benor, *Healing Research: Holistic Energy Medicine and Spiritual Healing*, Helix, München, 1993.
10. Herbert Benson şi Eileen M. Stuart, *The Wellness Book. The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness*, Simon & Schuster, New York, 1993.
11. Radin, Dean, *The Conscious Universe: The Scientific Truth Behind Psychic Phenomena*, HarperCollins, San Francisco, 1997.
12. Dossey, Larry, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, HarperCollins, San Francisco, 1995.
13. Sheldrake, 1988.
14. Francine Shapiro şi Margot Silk Forrest, *E.M.D.R.: The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma*, HarperCollins, New York, 1997.
15. Bătaia temporală este descrisă mai în detaliu în David S. Walther, *Applied Kinesiology, Vol. 1, Basic Procedures and Muscle Testing*, SYSTEMS DC, Pueblo Colorado, 1981, pp. 109-114.
16. Fred P. Gallo, *Energy Psychology: Explorations at the Interface of Energy, Cognition, Behavior, and Health*, CRC Press, Boca Raton, Florida, 1998.
17. William F. Whisenant, *Psychological Kinesiology: Changing the Body's Beliefs*, Monarch Butterfly Productions, Kailua, Hawaii, 1994.

Epilog
Călătorii pe tărîmurile de dincolo

1. Citat în Joel Martin şi Patricia Romanowski, *We Don't Die: George Anderson's Conversations with the Other Side*, Putnam, New York, 1988, pp. 279-280.

2. Helen Keller, *Light in My Darkness*, Chrysalis Books, Westchester, Pennsylvania, 1994, p. 160.
3. Nancy Gibbs, „Angels Among Us", *Time*, 27 decembrie 1993, pp. 56-65.
4. R.W. Hood, „Differential Triggering of Mystical Experience as a Function of Self-Actualization", *Review of Religious Research*, nr. 18, 1974, pp. 264-270; N.P. Spanos şi P. Moretti, „Correlates of Mystical and Diabolical Experiences in a Sample of Female University Students", *Journal of the Scientific Study of Religion*, nr. 27, 1988, pp. 105-116.
5. Ian Stevenson, *Children Who Remember Previous Lives*, University Press of Virginia, Charlottesville, 1987.
6. Ian Stevenson, *Reincarnation and Biology*, 2 vol., Praeger, Westport, Connecticut, 1997, este un studiu de 2 268 pagini care prezintă dovezi detaliate ale semnelor din naştere ce corespund amintirilor din vieţi anterioare. Este rezumat într-o carte de 203 de pagini de acelaşi autor: *Where Reincarnation and Biology Intersect: A Synopsis*, Praeger, Westport, Connecticut, 1997.
7. Vezi Stevenson.
8. Carl, Schlotterbeck, *Living Your Past Lives: The Psychology of Past Life Regression*, Ballantine, New York, 1991; Roger J. Woolger, *Other Lives, Other Selves: A Jungian Psychotherapist Discovers Past Lives*, Bantam, New York, 1985.
9. James Van Praagh, *Talking to Heaven: A Medium's Message of Life after Death*, Dutton, New York, 1997; Martin, Joel, şi Romanowski, Patricia, *We Don't Die: George Anderson's Conversations with the Other Side*, Putnam, New York, 1988.

Index

A

B

C

D

E

F

G

H

I

Î

J

K

L

M

N

O

P

Q

R



au apărut:

Ion Chiruță, Vasile Postolică - *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje și remedii naturiste*

Viorel Olivian Pașcanu - *Medicină naturistă preventivă*

Viorel Olivian Pașcanu - *Tratamente integrale prin medicina naturistă*

Michel Angles, Siavoch Darakchan - *Remediile naturiste ale medicinei tradiționale chineze*

Viktor F. Vostokov - *Incursiune în medicina indo-tibetană*

Valerian A. Schipor - *Plante medicinale la îndemâna tuturor*

Xaël de Sainte-Breuves - *Fructele și legumele, izvor de sănătate*

Viorel Olivian Pașcanu - *Autovindecarea prin spirit, suflet și plante*

H.C. Allen - *Remedii homeopatice. Simptome-cheie și caracteristici comparate*

Viktor F. Vostokov - *Rețete tibetane de frumusețe*

Eugen Petrescu - *Terapia cu struguri și vinuri medicinale*

Adrian Vasilca-Mozăceni - *Incursiune în fitoterapie*

Adrian Vasilca-Mozăceni - *Ghidul plantelor medicinale*

Speranța Anton - *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (2 vol.)

Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman - *Mâinile tale te pot vindeca*

Elio Occhipinti (coord.) - *Medicina tradițională chineză. Tehnici de prevenire și tratament*

Ted Andrews - *Manualul vindecătorului. Ghid de inițiere în terapii energetice*

David F. Vennells - *Inițiere în reflexologie*

Penelope Quest - *Reiki pentru o viață. Inițiere în Reiki. Ghid practic*

Maurizio Omodei Zorini - *Masajul indian. Ghid practic*

Joan Cosway-Hayer - *Reflexologia pentru toți. Manual ilustrat*

Daniel Reid - *Qi Gong. Manual de inițiere*

Clara Bianca Erede - *Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului*

Risvan Vlad Rusu - *Inițiere în Reiki*

Penelope Quest - *Autovindecarea prin Reiki. Armonie, echilibru și sănătate pentru trupul și mintea ta*

Henry B. Lin - *Secretele medicinei chineze. Sănătate de la A la Z*

Daniel Reid - *Tao pentru sănătate, sex și longevitate. O abordare practică a Căii străvechi*

Laxmi Paula Horan - *Reiki prin 100+ întrebări și răspunsuri*

Isabelle Laading - *Shiatsu - Calea echilibrului. Masaj pentru prevenirea îmbolnăvirii și întreținerea sănătății*

Violeta Biro - *Automasajul, hidroterapia și zooterapia. Terapii alternative*

Michel Deydier-Bastide - *Manual de masaj tradițional chinez*

Anne Lavédrine - *Ceaiurile. 70 de plante pentru sănătatea și frumusețea ta*

Lihua Wang - *Medicina chineză. Peste 1.000 de remedii la îndemâna ta*

Jude C. Todd - *Remedii naturiste pentru sănătate și frumusețe*

Speranța Anton - *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (ediția a XII-a)

Mildred Carter, Tammy Weber - *Reflexologie palmară. Cheia sănătății perfecte*

Donna Eden - *Medicina energetică. Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate și vitalitate*

www.polirom.ro

Redactor: Ioana Avădănei
Coperta: Carmen Parii
Tehnoredactor: Irina Lăcătușu

Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iași, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail: office@polirom.ro
București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, București
Tel./Fax: 211.32.60, 212.29.27, E-mail: office@luminatipo.com